



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK OCH DIDAKTIK**

# **Qigong i skolan**

**En studie av processen i en lågstadielklass som under  
en termin utövar Qigong dagligen**

**Gerd Brolin**

---

Qigong i skolan:	15 hp
Program och/eller kurs:	PDA 161
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	Ht 2009
Handledare:	Lena Folkesson
Examinator:	Pia Nykänen



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK OCH DIDAKTIK**

# Abstract

Qigong i skolan - En studie av processen i en lågstadielklass som under en termin utövar

Qigong dagligen 15 hp

Program och/eller kurs: PDA 161

Nivå: Avancerad nivå

Termin/år: Ht 2009

Handledare: Lena Folkesson

Examinator: Pia Nykänen

Rapport nr: xx (ifylles ej av studenten/studenterna)

Nyckelord: Qigong, elevers välbefinnande, självförtroende, motorik, social kompetens

---

## Bakgrund

Barn och stress borde inte höra ihop. Dock visar Apotekets försäljningsstatistik att utskrivning av sömnmedel och lugnande medel till barn och ungdomar fortsätter att öka. Vi lever i ett samhälle där tempo och informationsflöde accelererar. Samtidigt ökar kraven på våra barn i olika sammanhang.

Vi kan inte förändra den tid vi lever i men vi kan och behöver finna metoder för att hantera stress och därmed öka livskvalitén. Det är angeläget eftersom vi numera vet att barn inte bara drabbas av stress som kommer till omedelbara uttryck, utan att stress dessutom är en orsak till att sjukdomar utvecklas senare i livet.

## Syfte

Syftet med studien är att hitta ett verktyg för barn att hantera och minska stress och därigenom öka sitt välbefinnande. Frågeställningen är om Chi Neng Qigong är ett sådant verktyg.

## Metod

Studien är gjord vid en skola i Västra Götaland under ht 2008 i en klass med 23 elever. Mina elever och jag har dagligen utövat Chi Neng Qigong under en termin.

Utifrån syftet att hitta verktyg för barn att hantera och minska stress där frågeställningen är om Chi Neng Qigong är ett sådant verktyg har jag valt att använda aktionsforskning som min forskningsmetodiska ansats. Inom ramen för denna ansats har jag använt mig av både kvalitativa och kvantitativa datainsamlingsmetoder.

## Resultat

Vid studiens start rådde stor oro i klassen. Konflikter var vanliga och ljudvolymen var hög. I början klarade barnen att koncentrera sig på Qigongövningarna ca en minut. Efter hand kunde vi öka tiden och var vid mitten av terminen uppe i 15 minuter per pass. Då hände något; sjukfrånvaron sjönk och låg betydligt under kontrollklassens. Konflikterna mellan barnen avtog och ebade till slut av. Barnens noteringar om magont och huvudvärk visade samma tendens. Sömnvanorna förbättrades. Vissa barn som enbart kunde arbeta utan avbrott i fem minuter utan Qigong kunde efter ett Qigongpass mer än tredubbla tiden av koncentrerat arbete. Det var övervägande pojkar som uppvisade den största skillnaden i koncentration mellan med och utan Chi Neng Qigong.

Studien visar att en ökning har ägt rum angående barnens sociala kompetens, känsla av gemenskap, självförtroende, koncentration, motorisk färdighet, tilltro till sin egen förmåga och förmåga att uppnå ett lugn och ro-tillstånd.

Tillsammans med övrig forskning inom området visar studien att Chi Neng Qigong har sin rättmätiga plats som ett verktyg till att höja barns välbefinnande. Hälsofrämjande arbete går också hand i hand med bra kvalitet och resultat.

# Förord

Jag önskar framföra ett varmt Tack till Chi Neng Institute i Sverige och min Qigonglärare Lise-Lott Persson som har bistått och handlett mig i min utbildning till instruktör.

Patrik Ljung (Chi Neng Institute) har hjälpt mig med att få fram forskningsresultat angående Qigong.

Jag vill också rikta ett stort Tack till klassen som har varit med på den här qigong - resan.

# Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b>	1
<b>Litteraturgenomgång</b>	3
Stress	4
Fysiska reaktioner	4
Stress hos barn	4
Stressorer hos barn	5
Stressymtom hos barn	6
Skyddsfaktorer	7
Koncentration och koncentrationssvårigheter	8
Koncentration	8
Koncentrationssvårigheter	9
Lugn och beröring	10
Balans mellan stress och antistress	10
Oxytocin	10
Motorikens betydelse för barns utveckling	11
Fysiskt	12
Emotionellt	13
Socialt	13
Kognitivt	13
Styrdokument	15
Läroplaner	15
Lpo-94	16
Idrott och hälsa	16
Qigong	17
Historik	17
Vad är Qigong	17
Chi Neng Qigong	17
Barn och Qigong	18
Qigong och forskning	18
Sammanfattning av litteraturgenomgången	20
Stress	20
Koncentration och koncentrationssvårigheter	21
Lugn och beröring	21
Motorikens betydelse för barns utveckling	22
Styrdokument	22
Qigong	22
<b>Teorianknytning</b>	23
Aaron Antonovsky och den salutogenetiska modellen	23
Abraham Maslow och den humanistiska psykologin	25
Erik Homburger Erikson och teorin om livscykeln	26
George Kellys kognitiva personlighetsteori	27
Sammanfattning	27

<b>Syfte och frågeställning</b>	28
<b>Metod</b>	29
Ansats och metod	29
Undersökningsgrupp	30
Genomförande	30
Etiska förhållningssätt	32
Analys	33
Sammanfattning av datainsamling och analys	35
Studiens trovärdighet	35
Undersökningsupplägg	35
Datainsamlingsmetodik	36
Analys av data	36
Resultat	37
<b>Resultat</b>	38
Barns tankar om stress	38
Elevintervjuer	38
Tanke – kropp – sinne	38
Stressfaktorer	39
Må bra av	41
Processen utifrån ett lärarperspektiv	41
Deltagarobservation samt loggbok	41
Observation med fasta parametrar	43
Elevernas välbefinnande	44
Social kompetens	44
Självförtroende	46
Självständighet	47
Kreativitet, intressen och hobbies	47
Inre kontroll och impuls kontroll	48
Aktivitet och energi	48
Optimism och framtidstro	49
Huvudvärk, magont	49
Elevernas koncentration på en arbetsuppgift	51
Sjukfrånvaro	52
Sömnvanor	52
Barns tankar om Qigong	53
Sammanfattning av resultatet	55

<b>Diskussion</b>	57
Frågeställning och metod	57
Resultatdiskussion och avslutande reflektioner	59
Stress	59
Qigong	61
Motorik och kroppsmedvetenhet	63
Koncentration	64
Självförtroende och social kompetens	65
Avslutande ord	66
Epilog	68
 <b>Referenser</b>	 69
 <b>Bilagor</b>	 74

# Bakgrund

Barn och stress borde inte höra ihop. Dock ökar antalet stressade och okoncentrerade barn och ungdomar i dag. Barnombudsmannen rapporterar (BR2004:3) från sin undersökning att barn och ungdomar känner sig påverkade av stress och att stressen för dem ökat och ökar. Det handlar om en mängd faktorer som arbetsmiljön i skolan, skolans arbetsformer, familjeproblem, kompiskrav, media och tidsbrist. Orsakerna och kombinationerna är oändliga.

Apotekets försäljningsstatistik visar att utskrivning av sömnmedel och lugnande medel till barn ökat i hela landet under de senaste åren (Enheten för läkemedelsstatistik vid Apoteket AB).

Socialstyrelsens folkhälsorapport 2009 visar att flickor i årskurs 9 känner sig allt mer stressade av skolarbetet, och andelen har ökat från 50 till nästan 70 % under perioden 1997/98 till 2005/2006

I en utredning (SOU, 2006:77) framkom att undersökningar som gjorts bland jämförbara grupper av ungdomar i åldern 15-24 år, under perioden 1980 - 2005, var slutsatsen att besvär som oro, nedstämdhet, sömnbesvär och trötthet samt värk och spänningar har ökat med tiden, vidare att det skett en tredubbling av antalet kvinnor i åldern 16-24 år som upplever dylika besvär (från 9 % till 30 %). Andelen 16 -24 åringar med huvudvärk, värk i skuldror, nacke, händer, ben och knän har fördubblats bland män och tredubblats bland kvinnor och fler unga vårdas på sjukhus för depression och ångest.

Vi kan inte förändra den tid vi lever i men vi behöver finna verktyg för barnen att hantera den stress de utsätts för i olika sammanhang. Det är angeläget eftersom vi numera vet att barn inte bara drabbas av stress som kommer till omedelbara uttryck, utan att stress dessutom spelar en betydelsefull roll för att utveckla sjukdomar som debuterar senare i livet (Währborg, 2002). Det finns också kopplingar mellan stress och barns självbild och självkänsla (Poulsen 1995).

Som verksam pedagog är frågan om jag ska slå mig till ro och acceptera att stress är det pris vi får betala i vårt samhälle eller välja att följa Roosevelts bevingade ord ”Gör det du kan, med det du har, där du är”.

Det senare alternativet är betydligt mer konstruktivt och tilltalande.

Genom egen erfarenhet av vad ett Qigongutövande kan tillföra både fysiskt och mentalt väcktes min nyfikenhet om Qigong kan fungera i en skolmiljö. Det som jag i den här studien vill granska närmare är om Chi Neng Qigong kan vara ett av de förebyggande verktygen för att komma tillrätta med stressens skadliga inverkan på vår hälsa och välbefinnande.

Chi Neng Qigong är en modern, medicinsk qigong som utvecklats av stormästare och professor Dr Pang Ming vid sjukhuset Huaxia Zhineng Qigong Recovery i Kina. Medicinsk Qigong ingår som en del i traditionell kinesisk medicin och syftar till att genom långsamma rörelser i kombination med avspänning skapa balans i kropp och själ. Kroppen aktiveras genom mjuka rörelser så att stresspåverkan på det sympatiska nervsystemet minskar (Sancier KM. Medical applications of Qigong. Altern Ther Health Med 1996:2:40-6)

Mina intentioner är att i en lågstadielklass införa ett Qigongpass per dag och under en termin följa processerna relaterade till stress, koncentration och välbefinnande inom gruppen.



Ellneby presenterar i sin bok *Om barn och stress* (1999) en lista på olika stressfaktorer ett barn kan påverkas av. Denna lista över händelser i förhållande till stress utarbetades först av doktor Thomas Holmes och doktor Richard Rahe. Listan har sedan anpassats till barnens perspektiv av David Elkind (1981). Ellneby påpekar dock att man ska ta listan med en ”nypa salt” (s 81). Dels kan händelserna upplevas mycket olika av olika barn, dels är bedömningen gjord utifrån amerikanska barns livssituation. Listan bör ses som en fingervisning på hur många stressfaktorer ett barn är utsatt för.

Jag har valt att i stora drag utgå från Elkinds lista för att få en uppfattning om stressnivån i klassen. Jag har förmånen att känna barnen väl och kunde också genom att lyssna på barnens berättelser vid läsårsstarten få en tämligen god bild av utfallet av stresstestet.

I det här läget valde jag att inte göra någon enkät eller liknande eftersom jag av erfarenhet vet att yngre barn (7-8-9 år) har svårt att själva bilda sig en övergripande uppfattning om huruvida de upplever långvarig stress eller inte.

Jag uppfattar det inte heller etiskt rätt att ställa ingående frågor om familjeförhållanden mm. Min bedömning blev att av de 23 barnen i klassen var det ca 16 barn som var utsatta för stressfaktorer som de inte har så stor möjlighet att själva påverka. Fler än hälften av barnen i klassen visade olika beteenden som stämmer in på ett stressat barn t ex vredesutbrott, oförmåga till koncentration, trötthet, hyperaktivitet, ideliga toalettbesök mm (Ellneby, 1999).

Då det är uppenbart att en majoritet av barnen i klassen uppvisar olika stressymtom i varierande grad blir det en intressant resa att se hur deras upplevelser, beteenden och självkänsla svarar på Qigong träning.

Som en del i studien har jag utbildat mig till Shi Neng Qigong-instruktör för att få en djupare kunskap inom ämnet Qigong.

# Litteraturgenomgång

I litteraturgenomgången har jag valt att lägga fokus på stress och koncentrationsförmåga eftersom det är inom dessa områden som skolan signalerar oro, vilket även var fallet i den aktuella klassen.

Lugn och ro är ett annat område som har direkt koppling till studien. Det är ett önskvärt sinnestillstånd vad gäller elevens välbefinnande och är en förutsättning för lärandet. Frågeställningen är om Qigong kan ge detta. Det är därför angeläget att få kunskap om hur lugn- och rosystemet fungerar i kroppen.

Qigong innebär långsamma rörelser där bl. a de motoriska färdigheterna koordination, balans, vighet och rumsuppfattning tränas. Senare forskning rörande motorik har ett holistiskt synsätt som enligt min uppfattning närmar sig det österländska. Att titta närmare på denna forskning blir därför en viktig del för att kunna tolka och dra slutsatser utifrån studiens resultat.

En beskrivning och bakgrund av Qigong är självklar eftersom studien undersöker processen vid daglig Qigongträning i skolan. Området Qigong är omfattande eftersom det finns många olika former. I avsnittet ”Qigong” kommer jag inte att gå in på detaljer utan i stort beskriva de utmärkande dragen i Chi Neng Qigong.

Eftersom studien om Qigong genomförs inom det obligatoriska skolväsendet är det ett krav att det finns belägg för utövandet i olika styrdokument gällande skola.

I det avslutande avsnittet görs en sammanfattning av litteraturgenomgången med fokus på lärandet. Min intention är att mina elever genom Qigong ska bli avstressade och uppnå välmående och därmed få en bra grund för själva lärandet.

Områden som tas upp i litteraturgenomgången är:

- Begreppet Stress
- Koncentration och koncentrationssvårigheter
- Lugn och ro
- Motorikens betydelse
- Qigong
- Skolans styrdokument
- En sammanfattning med fokus på lärandet

# Stress

Hans Seyle (1956) var den läkare och forskare som förde in begreppet stress i ett vetenskapligt sammanhang. Han såg stress som en ren fysiologisk reaktion där kroppen varvas upp som svar på en fysisk, emotionell eller intellektuell påfrestning eller utmaning.

([www.NE.se](http://www.NE.se) stress) ger följande förklaring på stress;

När det råder balans mellan de krav som ställs och vår förmåga att hantera kraven, kan stress upplevas som positiv utmaning och "fartgivare". Negativ stress framkallas både när kraven överstiger individens förmåga (överstimulans) och när kraven är så låga, att man inte får tillfälle att använda och utveckla sin förmåga (understimulans).

Stress är inget nytt begrepp utan har funnits så länge människan har existerat. Stressen har dock ändrat karaktär från att ha hjälpt urtidsmänniskan att mobilisera krafter för att överleva till vår tids stress som inte är lika ändamålsenlig. Dagens stress pågår ofta under lång tid utan återhämtning. En hög stressnivå under lång tid kan medföra allvarliga förslitningar på t. ex hjärt-kärlsystemet och ökad risk för högt blodtryck, hjärtinfarkt och hjärnblödning (Levi, 2000).

Peter Währborg (2002) svensk hjärtläkare, stressmedicinare med utbildning i psykologi, anser att få ord har ökat i användning så mycket som ordet stress. Han anser att man skulle kunna säga att det är ett modeord som belyser vad som kännetecknar vår tid. Nästan alla människor och även barn har en uppfattning om detta begrepp och använder det i det vardagliga livet. Barn tolkar oftast begreppet stress som någon form av tidsbrist medan vuxna oftast har mer varierande svar på vad begreppet betyder.

Währborg menar att det inte finns någon vedertagen definition som objektivt beskriver vad som menas med stress. Varför finns det då ingen vedertagen definition av begreppet stress? Währborg tycker att svaret på den frågan är komplicerad och menar "Stress är nämligen inget statistiskt tillstånd som lätt kan påvisas med objektiva mätmetoder. Inte heller låter det sig fångas in genom den enskildes subjektiva uppfattning" (Währborg, 2002, s.32).

## Fysiska reaktioner vid stress

Psykoendokrinologin har gett ny kunskap om samband mellan stresshormonerna adrenalin, noradrenalin, kortisol och psykologiska funktioner. I situationer man anstränger sig ökar adrenalinsekretionen vare sig situationen upplevs som stimulerande eller obehaglig. Kortisolnivån är ofta förhöjd i tillstånd av långvarig ovisshet eller hjälplöshet som följer av oförmåga att påverka den egna situationen.

"Höga arbetskrav, som medger eget inflytande och kontroll, skapar däremot förutsättningar för arbetsglädje och är sällan förenade med hälsorisker. Emotionellt stöd från medmänniskor kan också vara en effektiv stressbuffert, som skyddar mot skadliga påfrestningar".

([www.NE.se](http://www.NE.se) stress).

## Stress hos barn

Barn och stress är ett relativt nytt forskningsområde. Währborg (2002) anser att "kunskapen om stressorer i barns liv är begränsad, bl.a. därför att det av etiska skäl inte är lätt att genomföra studier inom området på barn" (Währborg, 2002, s.79). Att forska om barn och stress har visat sig svårt då man inte vill utsätta stressade barn för fler påfrestningar än de redan kanske är utsatta för. Miller (1982) anser att vuxna har förbisett barnens situation och

haft den uppfattningen att stress uppkommer i vuxen ålder. Miller (1982) påpekar att ”det är möjligt att vi låtit oss föras bakom ljuset av myten att barndomen är en bekymmerslös tid i livet” (Miller, 1982, s.11).

Man vet nu att stressymtom som huvudvärk och magvärk har ökat sedan 80-talets mitt.

Währborg (a.a) har efter egna studier samt en studie som gjorts vid Harvard University (i studien har man undersökt 10-åriga barn) kunnat konstatera att sjukdomar som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och depressioner beror på och utvecklats av stress.

Lena Nyberg (2003) barnombudsman, har precis som Währborg insett problemet och vilka riskfaktorer som finns hos barn med stress. Nyberg har skrivit en rapport under åren 2001-2003 där hon samarbetat med olika nationella aktörer som myndigheter och organisationer. Huvudsyftet med rapporten är att arbeta för en förbättrad folkhälsa och belysa riskfaktorerna för barn vid negativ stress. Rapporten omfattar i huvudsak situationen i högstadie- och gymnasieskolan.

Sedan 1990 omfattas alla elever från årskurs ett av arbetsmiljölagen. Enligt lagen skall skolan ha en god studie- och arbetsmiljö med en så jämn arbetsbelastning som möjligt. Enligt Maria Sundström ([www.av.se/omoss/vp](http://www.av.se/omoss/vp)) som arbetar på Arbetsmiljöverket, har den arbetsrelaterade stressen och ohälsan ökat oroväckande i skolan, orsaken är en väsentlig ökad arbetsbelastning hos både personal och elever. Arbetsmiljöverket vill få arbetsgivare i skolan att undersöka och bedöma riskerna för ohälsa till följd av bl. a. stress, arbetsbelastning, mobbning och buller. Genom tillsynen vill Arbetsmiljöverket öppna ögonen för att öka politikernas kunskap om arbetsmiljölagen och det ansvar de själva har för att skapa en god arbetsmiljö och motverka ohälsa.

### **Stressorer hos barn**

Ellneby (1999) belyser olika orsaker till stress hos barn. Den viktigaste orsaken till att barn utvecklar stress, är att de känner att de är otillräckliga och inte duger.

En situation som kan vara stressframkallande för barnet i skolan är att behöva dela utrymme med andra barn. En annan aspekt är att inte ha en egen vuxen för sig själv. Många relationer kan vara en annan källa till stress. Barnet träffar under en dag en mängd människor (kamrater, skol- och fritidspersonal) som det ska förhålla sig till. I skolan är det ofta stora klasser med få vuxna, eleverna får dela på omklädningsrum, matsal och detta kan vara påfrestande i längden. Både för pedagogerna som inte hinner hjälpa alla och för eleverna som inte ses av de vuxna. Ingrid Pramling (1993) professor och forskare har kommit fram till liknande resultat angående småbarnsgrupper att det är bättre med färre barn och färre vuxna än fler barn och fler vuxna. Det gäller att minska på sociala kontakter som barnet ska förhålla sig till och öka det fysiska utrymmet.

Buller är en annan stressfaktor för barn som stor del av sin tid vistas i miljöer som kan innebära höga ljudnivåer (förskola, skola, Fritids). Ellneby (1999) påpekar att de vuxna inte ska misstolka att barn tål ljud bättre än vuxna eftersom barn ofta är högljudda. Det är snarare tvärtom eftersom barnens hörselsinne är känsligare.

En annan påverkande aspekt i barnens omgivning enligt Ellneby (1999) är att barnet blir understimulerat. Barnen får hålla på med någonting som inte känns meningsfullt för dem. Om understimulering pågår för länge leder detta till känslor av oro, olust och leda vilket kan leda till passivitet. Barnet förlorar sin förmåga till initiativ.

Vanligare är dock att barnen är överstimulerade. De har ett fullspikat schema där fritiden är inrutad in i minsta detalj. Eleven har ingen tid där de bara får vara. Ofta är det så skriver

Ellneby att det är föräldrarna som vill barnets bästa, därför anmäler de sina barn till olika aktiviteter. Det kan också vara så att föräldrarna vill förverkliga sina egna drömmar och applicerar dem på barnet. Barns stress kan bero på att föräldrarna ställer för höga och felaktiga krav på sitt barn i fråga om prestations- och anpassningsförmåga.

Många elever känner stress på grund av att deras föräldrar oroar sig för sin ekonomi. En del föräldrar är arbetslösa och tar ut sin oro på sina barn vilket gör att barnet mår dåligt.

Vid skilsmässa drabbas många barn hårt. Utan att kunna påverka situationen måste barnet finna sig i att familjen splittras (Ellneby, 1999).

Miller (1982) tar delvis upp samma saker som Ellneby (1999) nämner i sin forskning men Miller diskuterar även barn som lever i fångenskap och utvidgar begreppet. Han menar att alla barn lever i en slags fångenskap genom regler och bestämmelser som sätts upp i skolan eller hemma.

Westlund, dr. i pedagogik och lärare, diskuterar i sin bok *Elevers tid och skolans tid* (1998) en slags fångenskap i tid. Hon menar att skolan styr barnens tid genom scheman och olika tidsramar. Varje ämne får sin fasta tid och dagen delas strikt upp i lektioner och raster. Denna fixering i tid skapar hos en del barn stress eftersom barnens aktiviteter hela tiden får avbrytas.

Währborg har angett de viktigaste stressorerna för barn i följande punkter:

- Känslomässigt betydelsefulla separationer, t. ex. vid skilsmässor eller lärarbyten.
- Vantrivsel i skolan, t.ex. på grund av upplevd otillräcklighet.
- Relationsstörning, t.ex. mobbning eller då klassen är för stor.
- Traumatiska upplevelser, t.ex. övergrepp eller olyckor.
- Tids- och beslutskonflikter. T.ex. att hinna med läxläsning och fritidsaktiviteter.
- Brister i trygghet och social stabilitet, t.ex. familjeproblem eller sjukdom. (Währborg, 2002)

### **Stressymtom hos barn**

Litteraturen visar på olika symtom på stress och hur vi som vuxna kan se eller identifiera stressade barn. Variationerna är många och alla påverkas olika. Ellneby (1999) påstår att man kan se det i ett förändrat beteende, i t. ex mat- eller sömnproblem, i sämre förmåga att koncentrera sig och lära sig saker eller i ett försämrat hälsotillstånd. (Ellneby, 1999, s. 15). Hon anser att stress kan yttra sig olika hos olika barn, vissa är känsliga och utvecklar snabbt beteenden som visar att de inte mår bra och andra barn är mer stresståliga. Ellneby (1999) har listat följande beteenden som kan stämma in på ett stressat barn. Om man samtidigt kan iaktta flera av dessa, bör man tolka det som signaler om att barnet kan behöva hjälp.

- Aggressivitet
- Håglöshet
- Impulsivitet
- Rastlöshet

- Nedstämdhet
- Trötthet
- Nervösa ryckningar
- Nervöst skrattande
- Stamning
- Tandgnissling
- Sömnlöshet
- Hyperaktivitet
- Ideliga toalettbesök
- Dålig aptit eller tröstätande
- Mardrömmar
- Benägenhet att råka ut för olyckshändelser (s. 67)

Ellneby skriver att även huden kan reagera på stress genom att ge allergier. Stress kan också orsaka astma (Ellneby, 1999).

I Barnombudsmannens rapport (BR 2004:03) rapporteras att när barnen själva beskriver känslan av stress visar den konkreta fysiska symtom som trötthet i kroppen, rastlöshet, sorgsenhet, ilska, panik, ångest, nervositet, aptitlöshet, koncentrationssvårigheter, illamående och huvudvärk

### **Skyddsfaktorer**

Vad är det som gör att vissa barn klarar stressiga situationer och miljöer bättre än andra? Olika forskare har kommit fram till likartade egenskaper hos det stresståliga barnet. Elkind (1981) pekar ut fem egenskaper:

1. Social förmåga. Barnet trivs med vuxna och sina kamrater.
2. Förmåga att göra intryck på ett positivt sätt.
3. Självförtroende. Barnet har en realistisk syn på sin egen kapacitet och kan se svårigheter som en utmaning.
4. Oberoende. Barnet är självständig och låter sig inte påverkas.
5. Hög prestationsförmåga. Barnet är påhittigt, uthålligt, kreativt och många gånger också originellt.

Ett annat utmärkande drag enligt (Ellneby 1999) är att barnet inte ställer så stora fordringar på att få omedelbar tillfredsställelse.

De stresståliga barnen har ofta också ett rikt känsloliv som de kan ge uttryck för.

## Koncentration och koncentrationssvårigheter

Ett annat problemområde i dagens skola är elevernas svårigheter med att koncentrera sig. En av hörnpelarna i Shi Neng Qigong är att tankarna stillas och koncentrationen förbättras. Det faller sig därför naturligt för mig att titta närmare på begreppet koncentration och koncentrationssvårigheter.

### Koncentration

Koncentrationsförmågan består av två delar, uppmärksamhet och koncentration. På engelska beskrivs uppmärksamhet som "selective attention". Det handlar om förmågan att skapa överblick och helhet och utifrån det välja ut det väsentligaste som man lägger fokus på.

Koncentration innebär att man har förmågan att hålla den mentala uppmärksamheten fokuserad under en viss tid. Engelska har begreppet "sustained attention" och "vigilance" för att täcka in begreppet.

Nationalencyklopedin ([www.NE.se](http://www.NE.se) *koncentration*) definierar koncentrationen på följande sätt:

Inriktande och kvarhållande av uppmärksamheten på en bestämd typ av information eller på en viss aktivitet. I skolan kan det till exempel vara fråga om att kunna koncentrera sig på vad läraren säger och ignorera ljudet från musiksalen eller att kunna läsa en text uppmärksam och koncentrera sig på innehållet utan att låta tankarna glida iväg åt olika håll.

Barkley (1995) har kommit fram till att koncentration och motivation är faktorer som är nära kopplade till varandra och som styrs från samma ställe i hjärnan. Enligt Barkley (1995) beror koncentrationsstörningar på en brist av motivation och inte tvärtom. Det är lättare att koncentrera sig och uppfatta information om den intresserar och berör.

Förmågan att kunna koncentrera sig menar Kadesjö (2002) är avgörande för om en människa ska kunna orientera sig i tillvaron och få mening och sammanhang.

Kadesjö (2002) anser att god koncentration innebär att en person kan samla in viktig och ändamålsenlig information på ett effektivt sätt. Det viktigaste finns med medan det som är onödigt tagits bort. För att kunna koncentrera sig på en uppgift ska man kunna:

- Rikta sin perception, sina tankar, sina känslor mot uppgiften
- Utesluta ovidkommande stimuli
- Komma igång med, hålla fast vid och avsluta uppgiften (Kadesjö. 2002. s16)

I likhet med Barkly (1995) anser Kadesjö (2002) att förutsättning för att barn ska kunna koncentrera sig måste det finnas en överensstämmelse mellan intrycken från omvärlden och barnets egna förutsättningar känslomässigt och utvecklingsmässigt. Informationen bör med andra ord ligga på barnets nivå för att nå fram. Genom att iaktta barnets koncentration på en uppgift är det lätt att avgöra om uppgiften har någon mening för just honom eller henne.

Det är en rad faktorer som bestämmer vilka intryck ett barn öppnar sig för och vilka som utesluts. De viktigaste faktorerna är:

- Barnets tidigare erfarenheter, kunskap och intellektuella nivå.
- Barnets känsloliv, det vill säga vilka emotionella reaktioner som intrycken från omvärlden väcker hos barnet.
- Barnets motivation till att vilja närma sig den konkreta uppgiften. (Kadesjö, 2002. s17)

Barnets självförtroende har stor betydelse för dess koncentrationsförmåga (Kadesjö, 2002). Både att ta sig an en uppgift och att avsluta den för bedömning innebär ett risktagande som underlättas vid ett gott självförtroende.

Koncentration och uppmärksamhet har även betydelse för en meningsfull kommunikation. Det gäller att båda parter i en kommunikation har sin uppmärksamhet på samma sak för att det sociala samspelet ska fungera.

I skolsammanhang är man i kognitiv teori enig om att uppmärksamheten är en avgörande faktor vid inlärning och skolprestationer (Imsen, 1992).

### **Koncentrationssvårigheter**

Det finns olika former av koncentrationssvårigheter som yttrar sig på olika sätt. Bakomliggande orsaker kan vara biologiska, psykologiska eller sociala faktorer.

Hos barn med inlärningsproblem i skolan finner man ofta koncentrationssvårigheter. Enligt Ingvar Lundberg (Nationalencyklopedins Internetjänst 2009, *Koncentration*) är kroniska koncentrationssvårigheter utmärkande för ADHD och för vissa besläktade diagnoser (DAMP och MBD).

AD/HD-barnen har oftast fokus på en viss detalj i stället för på helheten och har svårt att ta ut väsentligheter. Barnen uppfattar sannolikt intrycken som fragmentariska och osammanhängande och de klarar inte av att sätta samman detta till en helhet.

Kadesjö (2002) tar upp olika typer av koncentrationssvårigheter.

Det kan vara så att ett barn ställs inför en uppgift som inte svarar mot dess erfarenhet eller intellektuella förutsättningar vilket får till följd att barnet får svårt att koncentrera sig på uppgiften.

Andra orsaker kan vara perceptuella och/eller motoriska svårigheter.

Imsen, (1992) anser att problemet med uppmärksamhet har samband med begränsningar i arbetsminnet. Förmågan att kunna fästa vår uppmärksamhet på flera saker samtidigt är starkt begränsad. Om en handling däremot blir automatiserad tar den inte lika mycket kapacitet i arbetsminnet utan uppmärksamheten kan användas till annat.

Hyperaktivitet, rastlöshet och okoncentration är enligt Ellneby (1999) också beteenden man kan finna hos ett stressat barn där orsaken inte är neurologisk. Även Kadesjö (2002) tar upp koncentrationsproblem som reaktion på t ex en påfrestande uppväxtmiljö eller en traumatisk händelse.



Barn med koncentrationssvårigheter har ofta en dålig självbild och saknar självförtroende och självtillit (Kadesjö (2002)). Skolan har här ett särskilt ansvar för dessa barn. Det är också ett område som det forskas mycket inom vilket resulterar i bättre metoder och större förståelse för svårigheterna.

Koncentrationsförmåga är sammanfattningsvis dels fokusering, att kunna rikta uppmärksamheten, begränsa sinnesintrycken och tankeprocessen, dels uthållighet, att hålla kvar vid en företeelse tillräckligt länge samt dels fördela uppmärksamheten, att göra två saker samtidigt.

## **Lugn och beröring**

Kerstin Uvnäs Moberg är professor i fysiologi och har arbetat med medicinsk forskning i 25 år. I boken *Lugn och beröring* (2000) beskriver Uvnäs Moberg hur lugn och ro-systemen (biokemiska) i kroppen fungerar och vad som händer när lugnande hormoner flödar i blodet.

### **Balans mellan stress och antistress**

För att vi ska må bra i längden, behöver kamp och flykt-reaktionerna och lugn och ro-reaktionerna vara i balans med varandra. Så är inte fallet i vårt samhälle idag där företeelser som ger lugn och ro har minskat i omfattning.

Varje levande organism står i ständig kontakt med och hela tiden påverkas av den omgivande miljön.

Kampen och flykten har en motpol inte bara i tillvaron utan också i våra biokemiska system som påverkar våra kroppar. Förenklat kan man säga att det sympatiska och det parasympatiska systemet har motsatt funktion och balanserar varandra.

Det sympatiska nervsystemet har till uppgift att vid stressituationer öka kroppens beredskap.

Det parasympatiska nervsystemet lugnar kroppen och sänker nivån på stresshormoner.

Att inte ständigt överaktivera det ena av dessa system är enligt Uvnäs Moberg ett av de viktigaste kriterierna för hälsa och välbefinnande.

Många av lugn och ro-systemets processer syns inte för blotta ögat. Effekterna kommer också långsamt och gradvis.

### **Oxytocin**

Uvnäs Moberg tar i sin bok fokus på oxytocinet. Oxytocinet är en utvecklingshistoriskt sett urgammal substans. Det faktum att oxytocinet har funnits med så länge tolkas som att substansen har en fundamental betydelse för organismen och styr effekter som är livsviktiga för både djur och människor.

Redan 1906 fann den engelske forskaren Sir Henry Dale en substans i hypofysen som han gav namnet oxytocin. Oxytocin kom sedan att bli ett av de första hormonerna vars sammansättning kunde kartläggas vid mitten av 1900-talet.

Man kan säga att det finns två oxytocinsystem. Det ena utgörs av det oxytocin som går till blodbanan och således fungerar som ett hormon. Det andra består av det oxytocin som går via nerver och fungerar som signalsubstans. Dessa separata system kan i vissa situationer samordnas.

Oxytocinet kan lätt frisättas av ”snälla” yttre stimuli, som till exempel behaglig värme och beröring.

Goda relationer stimulerar sannolikt lugn och ro-systemet, inte bara genom beröring, utan också genom känslor av stöd, värme och kärlek.

Även vissa platser som vi har en god relation till, kan ha en lugnande inverkan, sannolikt genom att oxytocinsystemet kopplas på.

Även mentala föreställningar, tycks kunna utlösa vad som ser ut som oxytocineffekter.

Motion är en annan form som aktiverar lugn och ro-systemet där stresshormonnivåerna sänks.

I och med att oxytocinet kan verka på två sätt, både via nervbanor och som ett hormon i blodet kan substansen ge upphov till en mängd olika effekter. Moberg (2000) beskriver oxytocinets effekter inom följande områden:

- Orädd och social; Rädsla och aggressioner ersätts av vänligt samspel och intryck och känslor kan lättare bearbetas.
- Socialt minne innebär att man känner igen någon man träffat förut; oxytocinet kan påskynda denna utveckling av "bekantskap"
- Effektivare inlärning eftersom oxytocinet minskar stressen och därigenom förbättrar förutsättningarna för inlärning. Detta gäller också hos individer som normalt har svårigheter med inlärning.
- Finner smidigare lösningar på problem
- Ökar kreativiteten
- Lugnar
- Dämpar smärta
- Sänker puls och blodtryck
- Reparera kroppen (återhämtning, läkning av sår)

Först och främst är det sänkta nivåer av stresshormonet kortisol, vilket resulterar i ett större lugn. Vid upprepad oxytocintillförsel fås en långvarig kortisolsänkning. Den effekten beror på att hela kortisolets styrsystem påverkas. Förändringarna kvarstår också efter en tid.

## **Motorikens betydelse för barns utveckling**

Definitionen på begreppet motorik är enligt Sigmundsson (2004) allt som har med rörelse att göra. Annerstedt (2002) anser att motorik omfattar alla funktioner som hjälper till att styra och kontrollera våra kroppsliga rörelser.

Man brukar dela in den motoriska färdigheten i två grupper, grovmotorik och finmotorik. Grovmotoriska rörelser är t. ex hoppa och springa där stora muskelgrupper är aktiva och där kravet på precision inte är så stor. Vid finmotoriska rörelser t. ex händerna och ögats rörelse är de små musklerna involverade med hög precision. Denna uppdelning kan dock vara missledande eftersom de flesta rörelser innefattar både små och stora muskelgrupper med varierande grad av precision (Sigmundsson, 2004).

Oavsett om det gäller grov- eller finmotoriska övningar blir rörelsen automatiserad ju mer man upprepar och tränar. Barnets uppmärksamhet kan då riktas åt annat håll eftersom det autonoma nervsystemet har tagit över motoriken.

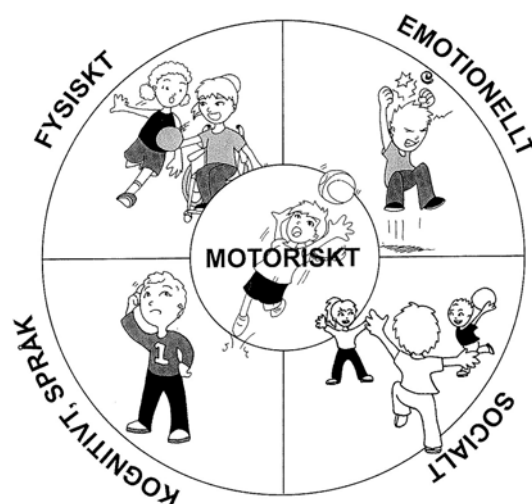
Kroppen anpassar sig även efter den grad av rörelse den får (Dessen, 1990). Det inverkar på hur ben, brosk, senor, muskler, kärlsystem och nervsystem utvecklas hos barnet.

Det har skett en förändring angående barns rörelseaktivitet. Enligt Raustorp (2004) är barn mer stillasittande än förr där lek och rörelse har bytts ut mot TV/dvd och dataspel vilket i längden kan leda till försämrad hälsa och välbefinnande.

Dagens forskning angående motorik visar vilka skilda områden som motoriken har inverkan på.

Det är främst Ernst J Kiphard som har inspirerat till denna holistiska syn där man ser till hela barnets utveckling. Han räknas som den psykomotoriska pedagogikens grundare.

Kiphard utvecklade sin psykomotoriska utvecklingsteori genom att studera barn med olika funktionshinder. Hammar och Johansson (2008) har i sitt arbete *"Visst kan alla vara med"* tagit intryck av Kiphard där de berör motorikens fysiska, emotionella, kognitiva och sociala dimensioner.



Figur 1. "Visst kan alla vara med! - i idrott, lek och spel" (Hammar & Johansson, 2008, s.13).

## Fysiskt

Det finns olika teorier och benämningar på ett barns motoriska utveckling.

Holle (1987) utgår från hjärnans utveckling och anser att ett barns motoriska utveckling följer ett bestämt mönster där varje steg bygger på det föregående. Det går inte att hoppa över något stadium men stegen kan ta olika lång tid.

Det första steget är reflexrörelser där barnet gör ofrivilliga, spontana rörelser utan att hjärnhalvorna samverkar.

På andra steget klarar barnet symmetriska rörelser eftersom hjärnbarken börjar medverka i barnets rörelse.

När barnet har uppnått det tredje steget klarar det att själv styra olika rörelser. Rörelsen har blivit viljestyrd.

Fjärde steget innebär att rörelserna har blivit automatiserade. Barnet behöver inte längre fokusera på rörelsen. För att en rörelse ska bli automatiserad behöver barnet koordinera sina

rörelser. Koordinationen är inte medfödd utan är avhängig det centrala nervsystemets mognad. Vid koordination är det barnets perception och motorik som samspelar.

Hammer och Johansson (2008) utgår från Kiphart som också han delar upp den motoriska utvecklingen i fyra faser.

Den första fasen är den neuromotoriska fasen där nervsystemet utvecklas.

Under andra fasen rör vi oss med hjälp av våra sinnen. Denna fas kallas för den sensomotoriska. Våra intryck som är beroende av arv, mognad och stimulering samordnas och tolkas.

Under den tredje fasen som benämna den psykomotoriska upplever barnet att rörelserna blir värdeladdade. De upplevs av barnet som positiva eller negativa beroende på känslan i samband med aktiviteten.

Den sociomotoriska fjärde fasen inträffar i skolåldern. Det är nu som barnet genom lek kommunicerar och skaffar sig sociala relationer med sina kamrater.

### **Emotionellt**

Barn visar själva hur stor betydelse motoriken har för vår utveckling och för hur vi uppfattar oss själva. Det är genom rörelse det lilla barnet utforskar och undersöker sin tillvaro. Om barnet känner att det lyckas med sina förehavande får barnet en tillit till kroppens förmågor. Denna positiva erfarenhet gör att barnet får en glädje och vilja att röra sig. Det finns ett samband mellan självkänsla och fysiskt och psykiskt tillstånd (Annerstedt, 2002).

Vår självkänsla består bl. a. av social, kognitiv och fysisk självkänsla. Den fysiska självkänslan är uppbyggd av fyra undergrupper; kroppsaktivitet, fysisk styrka, fysisk kondition och motorisk kompetens (Harter, 1985).

Stenberg (1992) gör gällande att huvudsyftet med den motoriska träningen är att skapa självkänsla och självtillit, vilka är nödvändiga egenskaper för att lyckas bl. a i skolan.

*Physical Activity and Health* (1996) är en rapport från USA som sammanställer forskningen kring fysisk aktivitet. I rapporten fastslags det att det finns ett samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och god psykisk hälsa. Fysisk aktivitet har en antidepressiv effekt och det påverkar såväl humör som självkänsla.

### **Socialt**

Det är genom leken som barnet utvecklar sin motoriska färdighet och sociala kompetens.

Leken är betydelsefull eftersom barnet lär sig empati och medkänsla. Det får också träning i att tillämpa regler och att lösa konflikter.

Det är först när barnet känner sig trygg med sina kroppsörelser som de kan ge sig hän i leken (Annerstedt, 2002). Genom att barnet aktivt deltar i lekar utvecklas den motoriska färdigheten ytterligare vilket i sin tur leder till ett gott självförtroende och rörelseglädje.

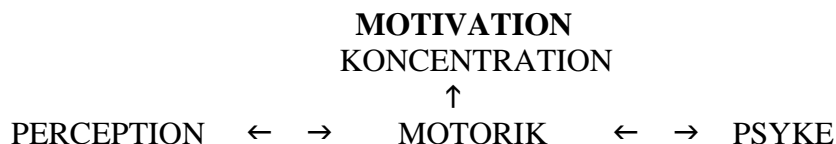
Forskning visar att goda motoriska kompetenser ger barn högre sociala status där de blir lättare accepterade bland kamrater (Larsson och Meckbach, 2007).

### **Kognitivt**

När det lilla barnet rör sig och utforskar sin omgivning lär sig barnet nya färdigheter och kunskaper. Rörelse hör intimt samman med den kognitiva utvecklingen. Den sensomotoriska utvecklingen är även en viktig grund för att barnet ska kunna utveckla ett abstrakt tänkande (Dessen, 1990).

Motoriken utvecklas också i symbios med perceptionen. Genom denna växelverkan mellan motorik och perception utvecklar barnet sin tidsuppfattning, kroppsuppfattning och rumsuppfattning.

Om barnet har god motorisk färdighet, en välutvecklad perception och ett psyke i balans finns förutsättningar för koncentration och motivation för lärande (Raustorp, 2004).



Figur 2. Raustorp (2004) "Att lära fysisk aktivitet" (s. 14)

Raustorp (2004) menar att växlingen mellan teori och praktik gynnar vår kreativitet och inläring. Även fysisk aktivitet påverkar indirekt vår inlärningsförmåga. Det sker genom att hormoner frisätts vid fysisk aktivitet som ökar känslan av välbefinnande och en känsla av avslappning efteråt. Denna kombination av muskulär avslappning och mental koncentration är det optimala tillståndet för inläring.

Ericsson (2003) har i sin doktorsavhandling *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer* följt två årskullar som har fått daglig rörelseaktivitet och jämfört med en årskurs som har haft två ordinarie idrottslektioner per vecka. Avhandlingen ingår i Bunkefloprojektet (ett projekt för en hälsofrämjande livsstil).

Hos de klasser som fått daglig rörelseaktivitet visade resultatet:

- Grovmotoriken (balans- och koordinationsförmåga) förbättrades.
- Ett tydligt samband mellan motorik och koncentrationsförmåga.
- Barn med motoriska brister uppvisade bättre resultat på de nationella proven både i svenska och matematik än de barn med motsvarande motoriska brister, som haft den ordinarie idrottsundervisningen.

Slutsatsen är att när de grovmotoriska rörelsemönstren successivt förbättrades och automatiserades kunde eleverna lägga sin energi på andra kognitiva funktioner.

Wolmesjö (2006) har i sin fenomenologiska undersökning kommit fram till liknande resultat som tyder på att ökad fysisk aktivitet och motorisk träning förbättrar studieresultaten. Wolmesjö (2006) anser även att självkänslan stärks genom daglig fysisk aktivitet vilket påverkar koncentrationen på ett positivt sätt.

Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) menar att den fysiska utvecklingen kan vara en viktig faktor för kognition men behöver inte nödvändigtvis vara det. Det vanligaste synsättet är dock att se motorik och kognition som en helhet där utvecklingen sker i ett samspel.

Samma helhetssyn i forskningen kring barns motoriska och kognitiva utveckling förespråkas av Sandborgh (1984).

Ökat självförtroende, bättre grov- och finmotorisk förmåga, bättre koncentration och uthållighet, och större möjlighet att kunna sitta stilla – allt är förmågor som kan förbättras genom medveten rörelsestimulans och träning och bidra till en gynnsam inlärningssituation.

Det är aldrig en faktor som avgör en individs totala utvecklingssituation utan det är summan av faktorerens påverkan både positiva och negativa som till slut ger helheten (Sandborgh, 1984. s. 11).

## Styrdokument

Tillsammans med övriga medlemsländer i WHO:s Europaregion antog Sverige 1998 en ny hälsostrategi, ”Hälsa 21 – hälsa för alla på 2000-talet.” Flera mål i detta styrdokument gäller skolans verksamhet t. ex

Mål nr 13: I skolan bör elever, lärare och föräldrar tillsammans i samarbete med kommunen analysera de egna förutsättningarna för att nå och bibehålla god hälsa och utforma åtgärdsprogram.

Mål nr 14: Alla samhällssektorer ansvarar för hälsan. Beslutsfattare i samtliga sektorer skall beakta de fördelar som kan uppnås genom hälsoinriktade investeringar inom respektive sektor och utforma sin policy och verksamhet därefter ( Health 21, 1998)

Nationella folkhälsokommittén har utarbetat mål för folkhälsan samt strategier för hur målen ska nås. Under mål nr 9 står följande:

Kroppen är beroende av fysisk aktivitet. En halvtimmes daglig måttlig fysisk aktivitet är tillräcklig för att minska risken för många sjukdomar. Det är därför av vikt att den fysiska aktiviteten i skolan och i anslutning till arbetet ökar (SOU 2000:91).

Övergripande styrdokument betonar den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan och beslutsfattares ansvar i den här frågan. Här ser jag ett Qigongpass per dag i skolan som en bra början till att förverkliga målen i styrdokumentet.

## Läroplaner

Om man granskar grundskolans senare läroplaner ser man att en förskjutning har ägt rum till ett större fokus på hälsa.

I Lgr 69 försvann begreppet fostran och fokus lades på elevernas fysiska, sociala och estetiska utveckling.

Genom Lgr 80 blev undervisningen mer teoretisk. Samundervisningen genomfördes. Syftet var att kunna grundformerna för rörelse, utveckla självförtroende och skaffa kunskaper om kroppen. Rådande läroplan som går under namnet Lpo 94 fick Sverige 1995. Nu fick också alla skolämnen nya kursplaner. Den stora förändringen var att det prestationsinriktade synsättet fick ge vika för ett mer hälsoinriktat. Namnet ändrades också från Idrott till Idrott och hälsa. Trots inriktningen mot hälsa minskades idrottsundervisningen i grundskolan med 20% (Ericsson, 2005). Anledningen till neddragningarna var att ge mer tid till teoretiska ämnen (Raustorp, 2004). Den minskade tiden för idrott har på flera håll mötts med oro. Ericsson

(2003) anser att två idrottslektioner i veckan inte räcker till för att ge barn den motoriska träning de behöver för sin utveckling.

Förhoppningsvis kommer den nya läroplanen som är på gång att beakta den forskning som finns inom ämnet idrott och hälsa.

### **Lpo-94**

Läroplanen trycker särskilt på att skolans verksamhet ska präglas av omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling. Under avsnittet "God miljö för utveckling och lärande" står bl. a

Strävan skall vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll därvidlag (Lpo-94 s 9).

Enligt min erfarenhet uppstår en god miljö för utveckling och lärande när eleverna är avspända, koncentrerade, har god självkänsla och när det sociala samspelet fungerar. Samtliga är attribut som kan uppnås via Qigongutövning (Benson, 1989).

### **Idrott och hälsa**

Angående Idrott och hälsa står under rubriken "Ämnets syfte och roll i utbildningen"

"Ämnet skall även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter".

Barn tycker oftast det är intressant och stimulerande att pröva något nytt. Växling mellan teori och fysisk aktivitet gynnar inlärning och kreativitet (Raustorp, 2004).

Under mål att sträva mot kan man läsa följande:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven

- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv
- stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ansvar för sin hälsa.
- utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap" (Lpo-94 Kursplaner s 22).

I mål som eleven skall ha uppnått efter avslutad kurs i Idrott och Hälsa A på gymnasiet står

Eleven skall kunna tillämpa några olika metoder för spänningsreglering och stresshantering.

I mål att sträva mot dominerar hälsoperspektivet och sammanfaller med målen i övriga styrdokument (Hälsa 21 och folkhälsokommitténs mål för folkhälsan).

Det är ytterst angeläget att i skolan hitta aktiviteter som främjar hälsan och ger förståelse för hur vi i det dagliga livet kan påverka vår hälsa.

Det är framförallt balansen mellan de tre mänskliga aspekterna - den kroppsliga, den mentala, och den energimässiga som utmärker Chi Neng Qigong. Qigong betonar också den holistiska synen på människan. Samma tankegångar återfinns i kursplanen för Idrott och hälsa.

Under rubriken Ämnets karaktär och uppbyggnad finns följande

Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande.

Ämnet står för en helhetssyn på människan, dvs. att kropp, intellekt och tankar är beroende av varandra och kan på så sätt medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas.

Läroplanen betonar det internationella perspektivet. Här ser jag Qigong som en möjlighet att upptäcka och utveckla förståelsen för andra kulturer och deras traditioner genom att samtala om Qigongens ursprung.

Ett kulturellt perspektiv i ämnet speglar såväl egna traditioner och sätt att tänka som synsätt och rörelseuttryck i andra kulturer.

Efter att ha granskat och tolkat nuvarande läroplan (Lpo 94) och kursplaner anser jag att det finns goda skäl för att utöva Qigong i grundskolan som en kompletterande aktivitet till övrig undervisning..

## Qigong

### Historik

Enligt Dr Pang He Ming lär Qigong ha skapats för ca 3000 år sedan av kinesiska taoister; senare har metoden vidareutvecklats av indiska buddhister. Metoden beskrivs utförligt i det klassiska verket *Huang Ti Nei Ching* och sägs vara en föregångare till de asiatiska stridskonsterna. I dag finns ett hundratal olika varianter.

Qigong har gemensamma rötter med många andra kulturers medicinska traditioner. Metoden bygger på studier av naturen och ligger till grund för hela den gamla kinesiska läkekonsten. I Kina har flera sjukhus med inriktning på kinesisk medicin en speciell qigongavdelning. Läkarna är specialiserade i qigong och arbetar utifrån medicinsk teori för att hjälpa patienterna att förebygga, bota eller lindra sjukdomar.

I Kina betraktas Qigong som en nationell skatt. Fram till 1978 var det en kinesisk statshemlighet, vilket förklarar att den kommit till väst mycket senare än t ex akupunktur.

### Vad är Qigong?

I boken *Basic theories and Methods of Zhineng* (2007) av Yuantong Liu berättas att Qigong bygger på teorierna om yin och yang, de fem elementen och meridiansystemet (energibanor). Akupunktur, örtmedicin och massage är metoder för att med yttre medel balansera energin i kroppen. Qi gong är ett sätt att aktivera sina egna inre krafter för att förebygga och behandla sjukdomar och stärka den kroppsliga och själsliga balansen i största allmänhet. Genom meditativa glidande övningar stimuleras kroppens meridianer och akupunkturpunkter så att spänningar löses upp och energin åter kan flyta fritt. Qigong är en metod för att stärka och förnya livskraften. Qi betyder livskraft eller livsenergi, gong betyder metod eller teknik. Qigong bygger på samma tankegångar som akupunktur eller zonterapi nämligen att kroppen består av energicentra och meridianer (energibanor) där livsenergin ska flyta fritt.



## **Chi Neng Qigong**

Jag har utbildat mig till Chi Neng Qigong instruktör och det är den qigong form som jag i studien utövar tillsammans med barnen.

Zhineng Qigong består av de rörelser som utvecklats av stormästare dr Pang Ming i Kina. Professor Pang Ming är utbildad både i kinesisk och västerländsk medicin. Han grundade sjukhuset Huaxia Zhineng Qigong Recovery Centre i Kina där han bl. a utfört kontinuerliga vetenskapliga studier i stor skala. Patricia van Walstijn från Holland har bearbetat den kunskap hon har samlat, genom sin utbildning i Kina, till en europeisk version av dr Pang Mings arbete och även till en västerländsk undervisningsform som benämns Chi Neng Qigong. I den västerländska qigongformen finns mer undervisning och förklaringar än i den österländska.

Det väsentliga med Chi Neng Qigong är att kombinera rörelse, affirmation (formulera i tanken vad du vill uppnå med träningen) och visualisering (skapa en mental bild av det du vill uppnå). ”Det är framförallt balansen mellan de tre mänskliga aspekterna - den kroppsliga, den mentala, och den energimässiga som utmärker Chi Neng Qigong” (Patricia van Walstijn, 2006, s. 5).

## **Barn och qigong**

Qigong för barn har inte funnits så länge i Sverige. Det är främst inom qigongformen Biyun som det har funnits utbildning till instruktörer för barn.

Inom freds- och hälsopedagogiken ”Drömmen om det goda” som initierats av Anna Bornstein används qigong som en av metoderna för att uppnå lugn och harmoni. I Holland har Patricia van Walstijn arbetat fram Chi Neng Qigong för barn. Materialet har nyligen översatts till svenska av Lise-Lott Persson vid Chi Neng Qigong institutet i Malmö. I detta arbete har jag haft förmånen att få vara delaktig.

## **Qigong och forskning**

Jag har valt ett axplock av den forskning som finns för att visa att qigong påverkar skilda områden både fysiskt och mentalt. Avslutningsvis tar jag upp den forskning som jag anser är relevant för min egen studie.

Dr Pang Ming valde ut de verksamma delarna från traditionella qigongmetoderna och tog bort de överksamma ”utfyllnader” som traditionen lagt till under åren. Han förenklade formen, tog bort de rörelser som inte verkade ha något syfte och lade till andra mer verksamma rörelser. När sedan Huaxia Zhineng Qigong Recovery Centre grundades blev det möjligt att träna tillsammans i mycket stora grupper. Detta gjorde det också möjligt att utföra kontinuerliga vetenskapliga undersökningar. Zhineng Qigong är en av få qigongmetoder som har testats i en så stor skala och på ett vetenskapligt sätt. Zhineng Qigong utsågs till den mest effektiva och hälsofrämjande qigongen av de kinesiska myndigheterna efter att 21 olika former av qigong testats vetenskapligt (Pang He Ming, 2007).

Kinesiska studier har visat att effekten av qigong på välbefinnandet är i nivå med det som uppnås vid fysisk träning (Sancier KM. Medical applications of Qigong. Altern Ther Health Med 1996;2:40-6) och precis som genom konditionsträning kan man få s k endorfinkickar om man håller på tillräckligt intensivt och länge. (Svensk idrottsforskning publicerad i F&F 4/01 s 49).

Qigong har befunnits ha positiv inverkan på upplevelsen av återhämtning hos simmare (Jiang, 1991), minskad stress (Lee, Ryu & Chung, 2000), minskad smärta hos ryggpatienter (Wu, Wen-hsien, 1999), stärkt immunförsvar (Koar, 1994), sänkning av högt blodtryck (Mayer,

1999), minskning av astmabesvär (Reuther & Aldrige, 1998) samt ökad blodcirkulation (Sancier, 1996).

I en intervjustudie (Brinkler, 1998)) framkom att qigong minskar oro, gav mer energi samt ökad kroppskännedom.

Forskning har visat att vid qigong när kroppen är helt avspänd leder till minskad hjärtfrekvens, andningsfrekvens och även minskad ämnesomsättning (Luskin, 1994).

Vid Qigong minskar plasma kortisolnivåerna samtidigt som en högre intensitet av (EEG) alfa vågor i hjärnan producerats jämfört med sömn och vila. Alfavågornas ökade aktivitet gör att det parasympatiska nervsystemet ökar sin aktivitet. Alfavågornas ökade aktivitet är korrelerat med att kortisolnivåerna minskar. Även kolesterol i blod kan ses minska. (Jouper, 2000).

Även Jones har visat att daglig qigongträning i 14 veckor leder till sänkt kortisolproduktion (Jones BM. Altern, Med 2000;1:8).

Aktuell forskning som är riktad mot barn och ungdomar genomförs bl. a av fil. Dr. Yvonne Terjestam, psykolog och lektor på Högskolan i Kalmar. Hon undersöker i forskningsprojektet ”Barn i balans” effekter av olika avslappningsmetoder där Qigong är en av metoderna. Studien visar hittills mycket goda resultat.

Liknande studier har gjorts i USA av professor Herbert Benson (1989). Stillhet och andra metoder som utlöser avslappningseffekten visade sig ge följande resultat på amerikanska internatskolor:

- underlättar inläringen och leder till bättre betyg
- minskar aggressivt beteende och våldsbägenhet
- ger lindring vid medicinska symtom
- minskar sjukfrånvaron
- ökar självförtroendet
- ökar förmågan till självbehärskning
- ökar koncentrationen
- Man har också kunnat visa att övningarna rönt stor uppskattning av eleverna.

Vid Örebro universitet finns två nya doktorsavhandlingar inom området Qigong. Det är John Joupers avhandling *Motivation and Intention to Mindful Exercise* och Mattias Johanssons *Acute affective responses to qigong exercise*.

Den sammantagna forskningen och beprövade erfarenheter tyder på att människan mår bra och presterar väl genom att utöva qigong. Därför ser jag det angeläget att våra barn kan få ta del av detta verktyg och att qigongutövandet vilar på en vetenskaplig grund.

## **Sammanfattning av litteraturgenomgången**

Studiens fokus ligger på att hitta verktyg för barn att öka sitt välbefinnande. Härigenom skapas även goda förutsättningar för elevernas lärande. Lärande är ett mycket komplicerat och mångfasetterat begrepp. Illeris (2007) menar att hänsyn måste tas till många olika infallsvinklar, teorier och vetenskapliga discipliner.

Vid litteraturgenomgången har jag snuddat vid lärandet utifrån olika infallsvinklar. I följande avsnitt görs bl. a en sammanfattning av dessa infallsvinklar. Min intention är att sammanfattningen ska ge en bakgrund till studien och en holistisk syn på välbefinnande och lärande i skolmiljön.

### **Stress**

Stress kan vara både positivt och negativt för välbefinnandet och lärprocesserna. Positiv stress upplever vi när det är balans mellan kraven som ställs och vår förmåga att hantera kraven. Positiv stress gör att vi presterar mer och ger en känsla av stolthet och tillfredsställelse.

Negativ stress utvecklas om barnet upplever att det är otillräckligt och inte duger. Skolmiljön kan också skapa negativ stress där barn får dela på ett begränsat utrymme och även på vuxnas uppmärksamhet. Ljudnivån är ett annat störande moment i dagens skolor.

Ellneby (1999) tar även upp understimulering som en stressfaktor även om motsatsen är det vanligaste.

Währborg (2002) har sammanställt de viktigaste stressorerna för barn: separationer, vantrivsel i skolan, relationsstörningar, traumatiska upplevelser, tids- och beslutskonflikter samt brister i trygghet och social stabilitet.

Negativ stress utlöser både fysiska och psykiska stresssymtom som försvårar eller till och med i vissa fall gör lärandet omöjligt.

Elkind (1981) pekar ut några egenskaper som gör barnet mer stresståligt: social förmåga, förmåga att göra ett positivt intryck, självförtroende, oberoende och hög prestationsförmåga.

### **Koncentration och koncentrationssvårigheter**

Koncentrationsförmågan består av två delar, uppmärksamhet och koncentration.

Uppmärksamhet handlar om förmågan att skapa överblick och helhet och utifrån det välja ut det väsentligaste som man lägger fokus på. Koncentration innebär att man har förmågan att hålla den mentala uppmärksamheten fokuserad under en viss tid.

För att kunna koncentrera sig på en uppgift anser Kadesjö (2002) att man ska kunna rikta sin perception, sina tankar och sina känslor mot uppgiften, kunna utesluta ovidkommande stimuli och att komma igång med, hålla fast vid och avsluta uppgiften.

Faktorer som påverkar koncentrationen är bl. a barnets tidigare erfarenheter, känsloliv och motivation. Även barnets självförtroende har stor betydelse.

Koncentrationsförmågan har stor betydelse vid kommunikation och är en avgörande faktor vid inlärnin g och skolprestationer (Imsen, 1992).

Det finns olika former av koncentrationssvårigheter som yttrar sig på olika sätt.

Bakomliggande orsaker kan vara biologiska, psykologiska eller sociala faktorer.

Koncentrationssvårigheter resulterar oftast i inlärningsproblem i skolan.

## **Lugn och beröring**

Uvnäs Moberg, professor i fysiologi betonar vikten av balans mellan stress och antistress för vår hälsa och välbefinnande. Det ska råda balans mellan det sympatiska och det parasympatiska systemet.

Det gäller först och främst att sänka nivån av stresshormonet kortisol eftersom kortisol är skadligt för vår hälsa.

Uvnäs Moberg (2000) har särskilt intresserat sig för oxytocinets förmåga att just sänka kortisolhalten, vilket resulterar i ett större lugn och ger upphov till en mängd olika effekter t. ex att det sociala samspelet fungerar bättre, inläringen blir mer effektiv och kreativiteten ökar likaså förmågan att lösa problem.

Oxytocinet frisätts vid t. ex behaglig värme och beröring, goda relationer med känslor av stöd och värme, mentala föreställningar och motion.

## **Motorikens betydelse för barns utveckling**

Dagens forskning visar vilka skilda områden som motoriken har inverkan på. Hammer och Johansson (2008) har i sitt arbete "Visst kan alla vara med" tagit intryck av Kiphard (räknas som den psykomotoriska pedagogikens grundare) där de berör motorikens fysiska, emotionella, kognitiva och sociala dimensioner.

Ett viktigt steg i den motoriska utvecklingen är barns förmåga att koordinera sina rörelser för att få rörelsen automatiserad. Det är först när en rörelse är automatiserad som energin och uppmärksamheten kan läggas på något annat.

Det är viktigt att barnet känner tilltro till kroppens förmågor. Det finns ett samband mellan självkänsla och fysiskt och psykiskt tillstånd (Annerstedt, 2002).

Enligt Stenberg (1992) är huvudsyftet med den motoriska träningen att skapa självkänsla och självtillit, vilket är nödvändiga egenskaper för bl. a skolframgångar.

Forskning visar att goda motoriska kompetenser ger barn högre social status där de blir lättare accepterade bland kamrater (Larsson och Meckbach, 2007).

Rörelse är intimt förknippat med den kognitiva utvecklingen. Flera studier har gjorts bl. a Ericsson (2003) och Wolmesjö (2006) där fysisk aktivitet och motorisk träning förbättrar studieresultaten.

## **Styrdokument**

I styrdokumentet Hälsa 21, Nationella folkhälsokommitténs mål för folkhälsan och rådande läroplan och kursplanemål för ämnet Idrott och hälsa ligger ett fokus på hälsan där den fysiska aktiviteten betonas.

Angående Idrott och hälsa kan man läsa följande under mål att sträva mot:

- Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv, stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ansvar för sin hälsa.
- utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap" (Lpo-94 Kursplaner s 22).

Det holistiska synsättet på hälsa är genomgående i kursplanen för Idrott och Hälsa. Under rubriken "Ämnets karaktär och uppbyggnad" står följande;

- Grundläggande är ett hälsoperspektiv som innefattar såväl fysiskt och psykiskt som socialt välbefinnande.
- Ämnet står för en helhetssyn på människan, dvs. att kropp, intellekt och tankar är beroende av varandra och kan på så sätt medverka till att elevens kroppsuppfattning utvecklas.

### **Qigong**

Qigong har rötter långt tillbaka i tiden och ligger till grund för den kinesiska läkekonsten. Metoden används för att lösa upp spänningar, stärka kroppen och hitta ett inre lugn. Genom långsamma rörelser stimuleras kroppens meridianer och akupunkturpunkter.

Qigongformen som används i studien är Chi Neng Qigong. Den kommer ursprungligen från stormästare och professor dr Pang Ming. Dr Pang Ming är utbildad både i kinesisk och västerländsk medicin. Han grundade sjukhuset Huaxia Zhineng Qigong Recovery Centre i Kina där han bl. a utfört kontinuerliga vetenskapliga studier i stor skala med mycket goda resultat (Pang He Ming, 2007). Dr Pang Mings qigongform "Zhineng qigong" har bearbetats till en västerländsk undervisningsform med mer pedagogiska inslag och ett didaktiskt förhållningssätt.

Det väsentliga med Chi Neng Qigong är att kombinera rörelse, affirmation och visualisering. Det är framförallt balansen mellan de tre mänskliga aspekterna - den kroppsliga, den mentala, och den energimässiga som utmärker formen.

Ur ett lärande perspektiv handlar Qigong om livsfärdighetsträning där eleverna får redskap att även i stressade och pressade situationer hantera både sig själv och andra så gynnsamt som möjligt och därigenom öka sitt välbefinnande och sin livskvalité.

# Teorianknytning

Det är angeläget att hitta verktyg för dagens barn att fungera i ett samhälle som kännetecknas av tempo, intryck, valsituationer, krav och flexibilitet.

I teoridelen vill jag belysa vilka teorier som har inspirerat och påverkat mitt val att införa Qigong i min lågstadielklass.

Teorierna spelar olika roll i studien och i mitt förhållningsätt till barnen.

## Aaron Antonovsky och den salutogenetiska modellen

Aaron Antonovsky står för ett nytänkande angående synen på sjukdom och hälsa. Han fokuserar på vad det är som gör att människor håller sig friska trots olika påfrestningar och svårigheter. Enligt Antonovsky har mycket tid och pengar lagts ner på att förklara varför människor bli sjuka. Detta patogenetiska synsätt har varit dominerande fram till dess Antonovsky la fram sina teorier.

Antonovskys hälsoperspektiv benämns det salutogenetiska synsättet vilket han presenterar i sin bok *Hälsans mysterium*, 1987. *Salutogenes* kommer från det latinska ordet *salus* som betyder hälsa eller frihet, och det grekiska ordet *genesis* som betyder ursprung, med andra ord hälsans ursprung.

Antonovsky (2005) har en holistisk syn på människan. Varje människa har sin personliga historia där hon ingår i en viss samhällsklass och kulturell bakgrund. Andra faktorer som spelar in är ålder och kön. Alla dessa faktorer avgör hur en människa löser sina problem och hanterar sin hälsa. Att studera sambandet mellan sociologi och medicin ansåg Antonovsky vara en väg till utvecklandet av hälsofrågor.

Antonovsky ser människan som en aktiv och självbestämmande individ. Det är när individen är medbestämmande som känslan av mening i tillvaron infinner sig.

Enligt Antonovsky (2005) är människan hela tiden utsatt för olika stimuli och stressituationer där det gäller att skapa en jämvikt för att bibehålla hälsan.

I den salutogenetiska modellen utgår Antonovsky från tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. På svenska förkortas modellen KASAM, där K står känsla, A för av och SAM för sammanhang. Det är denna känsla av sammanhang som är avgörande för hur väl vi klarar av stress och motgångar med bibehållen hälsa. KASAM uppnås genom att människan:

- Kan förstå olika situationer
- Har tilltro till sin förmåga att hantera dem
- Tycker att det är meningsfullt att hantera dem (Tamm, 2002, s 214)

När individen uppfattar inre eller yttre stimuli eller information som tydlig, klar och sammanhängande blir den begriplig. Om informationen däremot upplevs som ett brus av osammanhängande brottstycken blir det svårt att tolka och förstå dess innebörd.

Om människan känner att hon har resurser att möta de krav som ställs blir situationen och livet hanterbart. Hon är medveten om att livet innehåller både medgång och motgång som man inte alltid kan påverka. Trots det ser hon inte livet som orättvist. Resurser definierar

Antonovsky som en styrka hos individen men även hjälp som kommer utifrån från t. ex vänner och familj ses som en resurs (Tamm, 2002).

Meningsfullhet är den tredje och viktigaste komponenten anser Antonovsky (2005). När man upplever livet som meningsfullt ses även motgångar som en utmaning. Det finns något som är värt att kämpa för och lägga energi på. Det är graden av meningsfullhet som avgör hur svårigheter i livet hanteras.

Alla tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet är viktiga för att utveckla en känsla av sammanhang under livets skiftande förhållanden. Komponenternas samspel är det som avgör om man kan hantera sitt liv och förbli vid god hälsa.

De tre komponenterna är intimt förknippade med varandra men inte oupplösligt förenade.

Det är människan själv som drar upp sin livssfär inom vilken hon upplever sitt liv. Det är inom denna sfär som begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet har betydelse. För att en människa ska uppleva sitt liv meningsfullt och ha en stark KASAM behövs det minst fyra sektorer i livssfären. De fyra sektorerna omfattar individens känsloliv, nära relationer, arbetsliv och vissa existentiella teman såsom död, sorg och misslyckanden.

Antonovsky (2005) tar upp begreppet stark respektive svag (rigid) KASAM. Utmärkande drag hos en person med stark KASAM är att han/hon ser svårigheter som problem vilka kan och ska lösas. Personen är flexibel i sina Lösningstrategier och kan anpassa sig till nya förutsättningar och gör det bästa av situationen. En person med stark KASAM utstrålar lugn och tillförsikt.

En person med rigid KASAM klamrar sig oftast fast vid en bestämd uppfattning och har ingen förmåga att anpassa sig till nya förhållanden. Det gör att personen i fråga blir sårbar och skör i livets påfrestningar.

Faktorer som vållar problem i livet benämner Antonovsky i likhet med andra forskare för stressorer. Han tar upp tre olika typer av stressorer.

1. Den kroniska stressorn är en livssituation, ett tillstånd eller en egenskap som omfattar och påverkar stora delar av livet och fungerar som ett kroniskt stressmoment. Det kan röra sig om ett fysiskt eller psykiskt funktionshinder. Det kan också vara barnlösa par som ser barnlösheten som inkräktare på livsglädjen och livets mening. Att ständigt uppleva att ens resurser inte räcker till är en annan källa till kronisk stress.
2. Livshändelsestressorer är mer avgränsade i tid och rum än de kroniska stressorerna. Det kan handla om en skilsmässa, tillkomsten av en ny familjemedlem, pensionering osv. som vållar spänning och stress. Händelsen kan utvecklas skadligt, neutralt eller hälsobringande, det är styrkan i en persons KASAM som bestämmer.
3. Dagliga förtretligheter är den tredje typen av stressorer som Antovosky tar upp Det kan vara en dålig dag, konflikter med familj eller chef. Denna typ av stressorer lär dock inte påverka en persons KASAM eller hälsa. Om förtretligheter återkommer dag efter dag rör det sig mer om en mer grundläggande livssituation och hör då hemma under de kroniska stressorerna.

Stressorerna finns inbyggda i en människas liv antingen vi vill det eller inte. Hur vi hanterar dessa stressorer beror på människans KASAM om den är stark eller rigid. En människa med

stark KASAM väljer lämplig Lösningsstrategi och tar sig an problemet med tillförsikt. Hon är övertygad om att kaos kan förvandlas till ordning och förvirring till klarhet.

En person med rigid KASAM är inte flexibel i sina Lösningsstrategier utan kan använda samma om och om igen utan att någon lösning kommer tillstånd. Han/hon saknar förmåga att skapa jämvikt.

Antonovsky har skapat ett standardiserat frågeformulär i syfte att empiriskt mäta känslan av sammanhang och därigenom kunna upptäcka samband mellan KASAM och individens hälsa. Frågeformuläret finns i två versioner; ett tjugoniofrågors KASAM-formulär och en kortversion med tretton frågor. Den korta versionen återfinns på svenska som ett appendix i boken *Hälsans mysterium* (Antonovsky, 2005).

Antonovsky och Marianne Cederblad vid barn- och ungdomspsykiatriska institutionen i Lund inledde ett nära samarbete under Antonovskys sista år. Samarbetet har resulterat i att man har valt Antonovskys modell både vid utredning och behandling av barn och ungdomar (Hansson & Cederblad, 1995) där man betonar hälsa och friskhet istället för sjukdom och psykopatologi.

Det är rapporten "Salutogen miljöterapi i teori och praktik" (Cederblad 1996) där tio faktorer redovisas gällande individen som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa, som har inspirerat min enkät i studien.

Antonovsky och den salutogenetiska modellen är för min del en vision eller en målsättning att sträva efter. Modellen anser jag ger kunskap om byggstenarna till att uppnå hälsa och välbefinnande. nämligen genom att göra tillvaron begriplig, hanterbar och meningsfull vilket ger en känsla av sammanhang.

## **Abraham Maslow och den humanistiska psykologin**

Abraham Maslow är den humanistiska psykologins andlige fader. Denna skolbildning har influerats av idéer från existentialismen, fenomenologin och österländsk filosofi.

Det centrala inom den humanistiska psykologin är uppfattningen att människan ständigt utvecklas. Människan ses som en helhet som man försöker förstå utifrån hennes egen erfarenhetsvärld (Greening; Maslow; i. Tamm, 2002).

Enligt Tamm (2002) är Maslows teori fokuserad kring den friska och hälsosamma människan. Den friska människan är utgångspunkten i hela hans teoribildning. Det finns en kreativ potential inom varje människa som bör tas tillvara. Han trodde på människans möjligheter att lära känna sig själv och som en följd av denna kunskap skapa en bättre tillvaro för sig själv och mänskligheten.

Det Maslow troligtvis är mest känd för är hans motivationsteori och behovspyramid. Han anser att människan söker sådana mål i livet som gör att hon kan uppleva sitt liv som meningsfullt. Behovspyramiden delas upp i tre nivåer där de primära behoven bildar basen, därefter kommer de sekundära behoven och överst metabehoven.

De primära behoven är livsviktiga och lika för alla människor som t. ex mat, dryck, sömn, sinnesstimulering.

De sekundära behoven är trygghetsbehov, behov av kärlek och gemenskap, behov av självuppskattning och självförverkligande.



Metabehoven är behov av kunskap, behov av skönhet, kreativitet och andliga värden. Till skillnad från de basala behoven som i grunden alltid är bristbehov, är metabehoven enbart utvecklingsbehov. Metabehoven saknar en hierarkisk ordning till skillnad från de primära och sekundära behoven.

Under 1960-talet började en global hälsorörelse ta form som fick benämningen ”Holistisk hälsa”. Denna rörelse influerades av Maslow och hans teorier. I den holistiska hälsan betonas människans helhet och unikheter. Samtidigt menar man att människan ingår i ett system av andra människor och av naturen. Holistisk hälsa betyder ett positivt allsidigt välbefinnande. Detta synsätt är levande också i nutid. I en av Världshälsoorganisationens stadgar formuleras hälsa som ett tillstånd av fullt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom eller svaghet.

Maslows behovstrappa hjälper mig som pedagog att prioritera rätt saker i rätt ordning. Teorin ger mig också en större förståelse för situationer som kan uppstå i klassrumsmiljön och under qigongpassen.

## **Erik Homburger Erikson och teorin om livscykeln**

Erikson har vidarutvecklat och breddat Freuds teorier och skapat en teori om människans totala levnadslopp. Han verkade både som barnpsykoanalytiskt orienterad psykolog och forskare.

Eriksons syn på människan är ljus och optimistisk. Han betonar människans kreativa potential. I likhet med Maslow anser Erikson att människan är en holistisk varelse. Människans utveckling och mognad är en produkt av biologiska, psykologiska och sociala faktorer.

Eriksons teori innebär att han har delat in livet i åtta faser. Det går inte att hoppa över någon fas eller ta dem i annan ordning. I varje fas finns en mognadskris av något slag. En människa karakteriseras som harmonisk om hon på ett tillfredsställande sätt arbetar sig igenom de inre och yttre konflikter som är utmärkande för varje mognadskris. Varje mognadskris omfattar enligt Erikson både en positiv och en negativ komponent.

Den fas som är aktuell i den här studien är den fjärde fasen (7 till 11 år) som utmärks av arbetsflit kontra mindervärdeskänslor. De barn som av någon anledning inte förmår utveckla sin arbetsflit eller inte får hjälp till detta kan börja uppleva främlingskänslor för sig själv och för sina arbetsuppgifter som i sin tur leder till mindervärdeskänslor.

Min kunskap om barnens känslighet för tillkortakommanden gör att jag i mitt bemötande av eleverna intar en bejakande och ödmjuk inställning såväl under qigongpassen som i övrig verksamhet. Det känns också mycket angeläget att stärka barnens självförtroende.

## George Kellys kognitiva personlighetsteori

Kellys teori (*konstruktiv alternativism*) har fokus på hur människan tänker, hur hon skaffar sig kunskap om sitt liv, hur hon reagerar i hotfulla situationer och hur hon bygger upp sin verklighetsuppfattning.

Även Kelly utgår från den holistiska synen på människan som en unik helhet. I sin teori betonar Kelly de sätt vilka en person varseblir omgivningen, hur han eller hon tolkar signaler från sin omgivning och hur hon reagerar på tolkningar som hon gör.

Enligt Tamm (2002) är teorin närmast en filosofisk princip, där människan är fri att konstruera sin egen verklighet, har integritet och är själv ansvarig för sina konstruktioner. Kelly hävdar att människan är orienterad mot framtiden. Människan har en förmåga att utifrån nuet förutsäga sin framtid på ett sådant sätt att hon får ett bättre grepp om sitt liv, både nu och i framtiden. Med Kellys (1955) egna ord:

”Människan sträcker sig ständigt ut mot framtiden genom nuets fönster” (Tamm, 2002, s. 154).

Människan är kapabel till att föreställa sig verkligheten i stället för att endast passivt reagera på den. En sådan förmåga att representera verkligheten gör att människan kan omtolka eller omformulera sin verklighet. Hon är fri att konstruera subjektiva tolkningar av händelser i sin omgivning men hon är bunden till sina egna konstruktioner.

Här ser jag starka kopplingar till qigongens metoder med affirmationer och visualiseringar som ett verktyg till att forma sin verklighet i positiv riktning.

## Sammanfattning

Det finns enligt min uppfattning gemensamma drag hos Antonovsky, Maslow, Homburger Erikson och Kelly och deras teorier som starkt har påverkat mig och resulterat i att jag önskar genomföra min studie ”Qigong i skolan”.

Ovanstående teorier har en holistisk syn på människan där helheten betonas. Varje människa är unik med sin personliga historia som teorierna försöker förstå utifrån hennes egen erfarenhetsvärld.

Människosynen är positiv där man ser människan som aktiv och självbestämmande individ. Varje människa har en kreativ potential. Hon har förmågan att kunna konstruera sin egen verklighet som hon också har ansvar för.

Fokus ligger på hälsa. Även motgångar och svårigheter kan utvecklas till något positivt.

Det är samma värdegrund och förhållningssätt som Chi Neng Qigong står för och min förhoppning och önskan är att barnen i studien ska få hjälp med att finna ett starkt KASAM (känsla av sammanhang) i sina liv.

# Syfte och frågeställning

Ellneby (1999) understryker vikten av, i en tid som denna när tempot är så uppskruvat, att vi förmedlar kunskaper om rogivande aktiviteter. Hon menar att stress kan lämna spår hos barn, inte minst när man är ung och fortfarande växer och utvecklas. Mitt syfte med studien är att som pedagog i skolan hitta en metod för barn att hantera och minska stress och därigenom öka sitt välbefinnande. Jag vill pröva om Qigong kan vara en verksam metod i sammanhanget. Stress och dess följder har det studerats och forskats mycket om, däremot har inte alls i samma utsträckning fokus legat på lugn och ro och välbefinnande.

Mina forskningsfrågor är:

1. Hur kan den process beskrivas, som uppstår när barn i en lågstadielklass kontinuerligt utövar Chi Neng Qigong under en termin?
2. Vad händer i klassen under loppet av en termin angående elevernas välbefinnande?
3. Jag vill undersöka om man kan se några förändringar under loppet av en termin angående
  - Konflikter med kamrater
  - Förekomst av huvudvärk/magont
  - Elevernas koncentration på en arbetsuppgift
  - Sjukfrånvaro
  - Sömnvanor
4. Jag vill också ha med barnens synpunkter och söker därför svar på:
  - Vilka är barns tankar om stress?
  - Vad tycker barnen om att utöva Qigong?

# Metod

I följande avsnitt redovisas den ansats och metod jag har valt för studien. Undersökningsgruppen presenteras och studiens genomförande redovisas. De etiska principerna som bildat en ram runt studien presenteras. Redovisning av analysförfarandet samt diskussion angående studiens trovärdighet avslutar kapitlet.

## Ansats och metod

En studies forskningsansats skall bestämmas utifrån syftet och frågeställningarna. Utifrån syftet att hitta verktyg för barn att hantera och minska stress där frågeställningen är om Chi Neng Qigong är ett sådant verktyg har jag valt att använda aktionsforskning som min forskningsmetodiska ansats. Inom ramen för denna ansats har jag använt mig av både kvalitativa och kvantitativa datainsamlingsmetoder.

Studien ”Qigong i skolan” har, förutom att generera ytterligare kunskap om Qigong, fokus på förändring, förbättring och utveckling av verksamheten (Carr & Kemmis, 1986; McNiff, 1992).

Enligt Rönnerman (2004) är aktionsforskning ett begrepp som är sammansatt av två ord, nämligen aktion och forskning. Aktion innebär att något ska igångsättas och prövas. I det här fallet är det Qigong. Ett annat utmärkande drag för aktionsforskning är att det är praktikern som formulerar vad som ska studeras samt är aktören i processen. En av aktionsforskningens styrkor är att den utgår från vad som upplevs som problem ute på fältet. Genom att praktikern fortlöpande reflekterar och analyserar verksamheten överbryggas klyftan mellan teori och praktik (Carr & Kemmis, 1986) där forskning och tillämpning inte skiljs åt. Aktionsforskning är inriktad på att följa ett förlopp där ”inifrånkunskap” och ”tyst kunskap” kommer till användning.

Socialpsykologen Kurt Lewin verksam i USA under 1940-talet anges som källa för aktionsforskningens olika moment: planera – agera – observera – reflektera (Rönnerman, 1998). Dessa moment utgör grundbultarna i min studie.

I själva arbetet med att införa och genomföra Qigongpass i klassen är aktionsforskningen given även för barnen. De är hela tiden delaktiga i utformningen av qigongpassen. Vi arbetar även här efter aktionsforskningens mönster med stegen planera, agera, observera och reflektera över förändringar i en social situation (Rönnerman, 1998). Barnen var i det här fallet mina läromästare. Parallellt förde jag som verksam pedagog och forskare dagbok där jag använde mig av aktionsforskningens metodik med fortlöpande analys.

Det andra ordet i aktionsforskning är forskning som kan beskrivas som en process som genom systematiskt arbete och relation till teorier ger ny kunskap.

Det är det kvalitativa synsättet som styr det vetenskapliga tänkandet i min studie. Tonvikten ligger på holistisk information d.v.s. inte bara detaljer utan fokus ligger på den helhet som framträder. Huvuduppgiften är att genom systematiskt arbete studera hur individer uppfattar och tolkar omvärlden. En kvalitativ ansats söker efter förekomster, frekvenser och eventuella samband mellan dessa (Widerberg, 2002). Fokus på att beskriva och förstå särpräglade fenomen kallar Stukat (2005) för idiografisk forskning.

Målsättningen med en kvalitativ analys är enligt Starrin (1994) ”att identifiera och bestämma ännu inte kända eller otillfredsställande kända företeelser, egenskaper och innebörder med avseende på variationer, strukturer och processer” (s. 23). Det kvalitativa relateras till egenskaper, värde och motiv, innebörd, avsikt eller intention i mänskliga upplevelser, erfarenheter, beteenden, åtbörder och handlingar. Ytterligare stöd för en kvalitativ ansats för studien ”Qigong i skolan” ger Marshall och Rossman (1995) som hävdar att en kvalitativ ansats skall användas där forskningsproblemet rör det oväntade eller okända.

Det behövs varierande tillvägagångssätt för att kunna ringa in olika processer i klassen. Då syftet är att få mer djupgående insikter om komplicerade skeenden har jag valt att använda både kvalitativa och kvantitativa datainsamlingsmetoder. Kidder & Fine (1987) anser att det inte är något konstigt att kombinera kvalitativa och kvantitativa metoder. Det rör sig i stället om en form av triangulering som förbättrar både validiteten och reliabiliteten i den undersökning man gjort.

Jag har i mitt val av metoder även tagit intryck av Maslow och hans vetenskapssyn (Tamm, 2002). Han anser att forskningsprocessen bör bestå av två faser, den ena kvalitativ och den andra kvantitativ. I den första fasen tar man in data genom samtalsintervjuer. Man har en kvalitativ, fenomenologisk orientering. Forskaren arbetar intuitivt och försöker att skaffa sig ett helhetsintryck av sitt forskningsområde. I den andra fasen börjar forskaren använda olika mätmetoder. Dessa två faser garanterar enligt Maslow att man får ett helhetsgrepp över sitt forskningsområde.

Eikeland (1994) pekar ut tre traditioner angående aktionsforskning 1) aktionsforskning knuten till skolutveckling; 2) aktionsforskning knuten till organisations- och ledarskapsutveckling och 3) aktionsforskning knuten till vuxnas lärande och den lokala samhällsutvecklingen. I den här studien är det aktionsforskning knuten till skolutveckling som är aktuell eftersom jag söker kunskap om hur vi kan höja elevernas välbefinnande i skolan.

## Undersökningsgrupp

Studien är gjord i en åldersintegrerad lågstadielklass med 23 elever. Det är tio elever i åk 1 med sex pojkar och fyra flickor. I åk 2 är det sju elever varav tre är pojkar och fyra är flickor. Åk 3 består av fem flickor och en pojke. På grund av etiska skäl har jag valt att inte beskriva gruppen mer ingående.

## Genomförande

Efter att ha fått föräldrarnas tillstånd (bil. 1) genomfördes studien under höstterminen 2008. Jag berättade för barnen att vi skulle prova Qigong som ett sätt att komma till ro. Sen tidigare är barnen vana vid avslappning och kompismassage så Qigong upplevdes som inget konstigt eller annorlunda.

I slutet av augusti och i början av september gjordes intervjuer (bil. 2) med barnen där de fick berätta vad de tänkte och kände angående stress. De fick också berätta på vilka sätt de slappnade av på. Denna intervju genomfördes före vi började med qigong. Intervjun gjordes för att få en uppfattning om huruvida stress upplevdes som ett problem för barnen. Syftet med

den kvalitativa intervjun är enligt Kvale (1997) ”att erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka de beskrivnas fenomenens mening” (s. 35).

Intervjuerna spelades in på band. Det gjordes också anteckningar under intervjuens gång gällande ansikts- och kroppsuttryck. Efter varje intervju skrev jag ner mina egna reflektioner och tankar som intervjun väckt.

I rapporten ”Salutogen miljöterapi i teori och praktik” (Cederblad 1996) redovisas tio faktorer gällande individen som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa.

De tio faktorerna är:

1. God social kapacitet
2. Positivt självförtroende
3. Självständighet
4. Framgångsrik coping
5. Intelligens och kreativitet
6. Utveckling av speciella intressen och hobbies
7. Inre kontroll
8. Impulskontroll
9. Hög aktivitet och energi
10. Optimism och framtidstro

Det är bl. a utifrån dessa parametrar som eleverna skattar sitt välbefinnande i studien.

Det som vållade mig störst huvudbry var att utforma enkäten som skulle ge en bild av barnens välbefinnande utifrån Cederblads salutogenska faktorer som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa (Cederblad 1996). Enkäten skulle besvaras före vi införde Qigong samt vid studiens slut.

Först gjordes en pilotstudie där Antonovskys kortversion av KASAM formuläret användes (Antonovsky, 2005. *Hälsans mysterium*, s 247). Det visade sig att frågorna var svåra för barnen att förstå eftersom det krävdes ett reflekterande på en nivå som barnen ännu inte var mogna för.

Efter att ha tittat på ett antal färdiga EQ-tester för barn bestämde jag mig för att utforma enkäten utifrån vad barnen i klassen tolkade in i Cederblads faktorer.

För att få fram vad text social kompetens är för något frågade jag barnen:

- Hur ser eller märker du att en kamrat fungerar bra tillsammans med andra?

Barnen var entusiastiska och det gick över förväntan bra att få fram kriterier utifrån barnens definitioner på Cederblads faktorer (bil. 3).

Enkäten är omfattande och delades därför upp på flera tillfällen.

Två olika observationsförfaranden används i studien, dels den fria i samband med Qigongutövandet och dels en observation efter särskilt registreringsschema utifrån olika beteenden. Som Pål Repstad (1999) påpekar är fördelen med observationer att ge forskaren eller personen som ska genomföra en undersökning direkt tillträde till socialt samspel och sociala processer.

Barnen deltog aktivt i studien genom att själva protokollföra när de hade varit osams med någon kompis (bil. 4).

De noterade också när de hade ont i huvudet eller ont i magen (bil. 4).

Detta tillvägagångssätt gjorde att barnen blev delaktiga. Resultatet gav en bild för varje dag av terminen och gav en säker information som kompletterade enkäten.

En gång i månaden gjordes en enkät angående barnens sömnvanor (bil. 5).

Andra intervjun gjordes i slutet av studien där barnen fick berätta hur de hade upplevt Qigongpassen (bil. 6). I andra intervjun sökte jag svar på vad Qigong hade inneburit för barnen och även få svar på hur vi skulle gå vidare.

## **Etiska förhållningssätt**

Det finns grundläggande etiska principer för forskning vilka beskrivs av det Humanistisk – Samhällsvetenskapliga Forskningsrådet, HSFR (2002). Principerna avser att skydda rätten till intellektuell egendom genom att ta hänsyn till upphovsrätten och att bidra till riktighet och noggrannhet i vetenskaplig kunskap.

I HSFR Etikregler beskrivs också fyra huvudkrav; Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Det är främst de tre första kraven som är aktuella eftersom studien är gjord i en offentlig verksamhet.

*Informationskravet* innebär att de som berörs av studien informeras och att deltagandet är på frivillig basis. Undersökningens syfte och tillvägagångssätt presenteras och hur resultatet kommer att användas.

*Samtyckeskravet* innebär att deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.

I den aktuella studien informerades klassens föräldrar om syftet och genomförandet via ett skriftligt meddelande hem (bil. 1 ). Via en talong fick föräldrarna ge sitt samtycke eller ej till att deras barn deltar i studien.

Barnen i klassen fick muntlig förfrågan huruvida de hade lust att pröva Qigong och se vad de tyckte om det. Samtliga barn ville prova. Jag berättade då om upplägget.

*Konfidentialitetskravet* innebär att hänsyn tas till de medverkandes anonymitet. Här har det varit en balansgång. I och med att jag är både klasslärare och forskare innebär det att skola och klass går att identifiera. Jag har därför vinnlagt mig om att skydda den enskildes anonymitet och avidentifierat i uppsatsen. Frågan har också diskuterats på ett föräldramöte där föräldrarna inte såg något problem om studien hölls på gruppnivå.

## Analys

Jag har använt mig av kvalitativ dataanalys för att destillera fram det centrala med tanke på studiens syfte och frågeställning.

Insamling och analys av information i en kvalitativ undersökning sker parallellt. Analysen börjar redan vid den första intervjun, under den första observation eller då man läser sitt första dokument.

Analyserna är resultatet av ett långvarigt reflektionsarbete, i det Wadel (1991) kallar en evig rundgång mellan teori, metod och data.

I analysprocessen silas den empiriska informationen, kombineras, reduceras och tolkas.

De inledande analyserna gällde vilka datainsamlingsmetoder jag skulle välja för att få ett grundmaterial som svarade mot syfte och frågeställning samt vilken fördjupningslitteratur och teorier som var aktuella. Efter den analysen stod det klart att det behövdes ett brett utbud av metoder som kompletterade varandra. Litteraturen valdes utifrån två kategorier: problemområdet stress och okoncentration samt teorier utifrån barns behov och utveckling

Varje datainsamlingsmetod behöver sitt specifika analysförfarande.

Om en intervju ska bli framgångsrik eller ej påverkas av samspelet mellan intervjuare och respondent. Den första analysen genomfördes under pågående intervju. Det gällde att snabbt analysera vilka följdfrågor som är lämpliga i det här fallet med hänsyn till elev och till typ av information som önskas.

Ely m.fl. (1993) skriver att syftet med analysen är att få fram mening, vilket görs genom att "man fastställer en uppsättning kategorier utifrån den typ av fakta man har att bearbeta" (s. 159). Hon beskriver att arbetet bl. a innebär att läsa, tänka, pröva, kontrollera och revidera kategorierna. Kategorierna är en hjälp för att strukturera materialet. Även Patel och Davidsson (1994) poängterar att målsättningen med arbetet är "att hitta mönster, teman och kategorier i materialet" (s. 101).

Analysarbetet med intervjuerna och deltagarobservationerna genomfördes utifrån ovanstående riktlinjer.

Intervjun angående stress skrevs ut ordagrant. Efter ett antal genomläsningar kunde man skönja mönster i svaren som kunde delas in i kategorier. Utsagorna sorterades in under de olika kategorierna och rubriksattes. Därefter analyserades varje kategori för att bedöma kategorins homogenitet. En del utsagor reviderades och andra sammanfördes. Sedan vidtog arbetet med att leta efter "kärncitat" som väl illustrerar kategorin.

Sista fasen i analysarbetet var att sila kategorierna gentemot aktuell litteratur i ämnet stress.

Materialet från deltagarobservationerna analyserades utifrån samma mönster som intervjuerna. Eftersom materialet var så omfattande (anteckningar från varje dags qigongpass) var en fortlöpande analys nödvändig. Jag valde att göra en preliminär analys varje vecka. Här var en viktig del att sila fram det som var väsentligt för studien. Utifrån det råmaterialet gjordes kategorisering. Vid varje månadsslut sammanfördes de veckovisa kategoriseringarna som reviderades och en månadsbild kunde ta form.

I rapporten "Salutogen miljöterapi i teori och praktik" (Cederblad 1996) redovisas tio faktorer gällande individen som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa. Inför utformandet av en



enkät angående välbefinnande gjordes en textanalys tillsammans med barnen av de tio faktorerna. Vilka begrepp som finns bakom och hur barnen tolkar faktorerna var viktiga frågor.

Enkätanalysen bestod i att se vilka skillnader och likheter som fanns mellan enkätsvaren i september kontra december. Vilka slutsatser kan dras utifrån resultatet? Vilka teorier kan knytas till utfallet?

Barnens tidsstudie på sitt dagboksskrivande med eller utan qigong innan sammanställdes för varje månad och ett medelvärde räknades ut.

Övriga datainsamlingar i studien bearbetades på liknande sätt. Med hjälp av kvantitativa metoder gjordes sammanställningar av frekvensen av konflikter, magont, huvudvärk och sjukfrånvaro.

När alla fakta var insamlade och analyserade var för sig vidtog den slutgiltiga analysen med att sammanföra resultaten för att få en helhetsbild. Ifrån helhetsbilden dra slutsatser och söka svar på studiens frågeställning. Det betyder, som Miles & Huberman (1984, s 228) skriver, att man lyfter sig upp från ”det empiriska träsket till en mer begriplig bild av landskapet. Vi sysslar inte enbart med det observerbara utan också med det icke observerbara, och vi kittar ihop de två med lager efter lager av slutsatser”.

Margot Ely m. fl. (1993) beskriver den slutgiltiga analysen på följande sätt:

Att analysera är att hitta ett eller flera sätt att vaska fram det vi uppfattar som det råa faktas mest signifikanta innebörd, att komprimera, omorganisera och kombinera dem så att läsarna av resultatrapporten får ta del av forskarens upptäckter på enklaste och intressantaste sätt (s. 154).

Min önskan och strävan är att i min analys kunna nå upp till Elys ord.

## Sammanfattning av datainsamling och analys

För att få en översikt av studiens datainsamlande och analysförfarande ges en sammanfattning i tabellen nedan

Tabell 1. Översikt över datainsamlandet och analysförfarandet

Datainsamling	Uppstart	Varje dag	Vecka	Månad	Avslut	Del-analys	Slutgiltig analys
Intervju angående stress	x					x	x
Enkät angående välbefinnande	x				x	x x	x
Loggbok över Qigongpass		x				Varje vecka och varje månad	x
Observationer med fasta parametrar				x		Varje månad	x
Elevprotokoll över huvudvärk/magont		x				Varje månad	x
Frånvaro dokumentation		x				Varje månad	x
Enkät över sömnvanor				x		Varje månad	x
Tidsstudie av koncentration vid dagboks-skrivande			2ggr/vecka			Varje vecka/ varje månad	x

## Studiens trovärdighet

Trovärdigheten i en kvalitativ forskning bygger på att rimliga och trovärdiga tolkningar har gjorts. I en kvalitativ studie är reliabilitets- och validitetsbegreppen mer sammanflätade med varandra än i en kvantitativ studie (Stukat, 2005).

Jag har vinnlagt mig om att göra mina tankegångar och tolkningar synliga för läsaren. Studiens trovärdighet belyses med en beskrivning av:

- Undersökningsupplägg
- Datainsamlingsmetodik
- Analys av data
- Resultat

### Undersökningsupplägg

Eisenhart & Borko (1993) har utarbetat en uppsättning generella kriterier för att belysa trovärdigheten av olika typer av undervisningsforskning. Det första kriteriet tar upp frågan om forskningsfrågorna, datainsamlingsmetoder och analystekniker passar ihop.

Aktionsforskning ligger till grund för den aktuella studiens undersökningsupplägg. Enligt min tolkning stämmer aktionsforskningens datainsamlingsmetoder och analystekniker väl överens

med studiens syfte och frågeställningar att pröva om Qigong kan vara en verksam metod att höja elevernas välbefinnande. Studien tar sin utgångspunkt i praktiken och dess syfte är att utveckla verksamheten. Genom att studien så väl stämmer in i aktionsforskningens förhållningssätt får den en yttre ram att hålla sig till som höjer undersökningsuppläggets trovärdighet.

Aktionsforskning har dock stött på en del kritik bl. a. att den kunskap man har kommit fram till är alltför praktikbunden och i stort sett inte gäller utanför den egna kontexten (Zeichner & Noffke, 2001). I viss mån kan jag hålla med om detta men anser att den aktuella studien ”Qigong i skolan” lätt kan upprepas av fler barngrupper vilket resulterar i att studierna i större utsträckning blir generaliserbara.

### **Datainsamlingsmetodik**

Studiens trovärdighet angående datainsamlingsmetodiken bygger på triangulering. Denzin (1989) tar upp metodologisk triangulering vilket innebär att man kombinerar olika metoder för att mäta/belysa samma fenomen, t. ex att man kombinerar kvantitativa respektive kvalitativa metoder.

Frågeställningen var sådan att ett mätinstrument inte var tillräckligt eftersom det var så många skiftande faktorer som kunde påverka resultatet.

Svagheten i en metod är ofta styrkan i en annan och genom att kombinera olika metoder kan man ta tillvara det bästa och neutralisera det sämsta med den enskilda metoden.

I studien har jag använt datatriangulering där jag kombinerat olika typer av datakällor, t. ex intervjuer, observationer, enkäter, tidsstudier och elevernas egna datainsamlande. Jag har studerat olika personer (elever), olika situationer (qigongpass, lektioner, raster), olika platser (lektionssal, idrottssal, skolgård och matsal) och vid olika tidpunkter (dagligen under en termin).

Det finns både för- och nackdelar med att ha dubbla roller dels som forskare och dels som pedagog i gruppen. En av fördelarna är att det finns möjlighet till feedback av analysarbetet från informanterna. Kvale (1989) anser att bedömningen av huruvida tolkningen är valid eller ej avgörs genom dialog. Han anser vidare att informanterna är legitima partners i denna dialog. Denzin (1989) anser att informanterna i stor utsträckning kan bedöma och värdera de resultat forskaren kommit fram till och skriver att det torde vara så att informanterna vet mer än forskaren om det studerade fenomenet.

### **Analys av data**

I en kvalitativ studie menar Kvale (1989) att trovärdigheten bygger på att det finns empiriska belägg och att man har gjort en rimlig tolkning.

I studien ”Qigong i skolan” finns det en stor mängd olika empiriska data att analysera.

Dataanalysen bygger på triangulering eftersom varje data kräver sin form av analys. Denzin (1989) menar att triangulering bör ses som en lämplig strategi för att visa att resultaten är trovärdiga.

Triangulering återfinns även i tolkningsanalysen. Vid utformandet av enkäten om välbefinnande (bil 3) gjorde barnen en analys utifrån Cederblads tio faktorer som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa (Cederblad 1996).

Barnen protokollförde också själva när de upplevde att de var i konflikt med varandra och när de hade ont i huvudet eller magen. Härigenom gjorde de en egen analys av dessa parametrar.

Mitt analysarbete bestod i att tolka intervjuerna och observationerna och finna ett mönster i dessa. I dessa konstruktioner finns en risk för feltolkningar men denna risk minskar eftersom jag är väl förtrogen med såväl barnen som miljön.

Analysarbetet har skett fortlöpande under studiens gång och av både barnen och jag själv, vilket enligt min bedömning stärker trovärdigheten.

### **Resultat**

Resultaten är grundade i empiriska data och analysarbetet utifrån de olika resultaten. I studien har de kvalitativa och kvantitativa mätmetoderna kompletterat varandra och förstärkt trovärdigheten.

Det är först i den slutgiltiga analysen som svar ges hur pass väl studien mäter det som avsetts mätas och om undersökningsupplägget håller måttet.

# Resultat

Resultaten redovisas under följande underrubriker:

- Barns tankar om stress
- Processen utifrån ett lärarperspektiv
- Observation med fasta parametra
- Elevernas välbefinnande (Enkät utifrån Cederblads faktorer, 1996)
- Elevernas koncentration på en arbetsuppgift
- Frekvens av magont/huvudvärk
- Sjukfrånvaro
- Sömnvanor
- Barns tankar om Qigong

För att få studien enligt min uppfattning mer överskådlig har jag valt att ange flera resultat i procent av de givna svaren trots en relativt liten undersökningsgrupp (23 elever).

## Barns tankar om stress

### Elevintervjuer

Elevintervjuer gjordes i augusti/september med samtliga barn i klassen utifrån frågeställningar rörande stress (bil 2).

Vid samtalen följde vi inte strikt frågorna utan de användes mera som stödpunkter i samtalet. I sina berättelser utgick barnen genomgående från konkreta situationer där de kände sig stressade. Både av etiska och humanitära skäl fördjupades inte intervjun med följdfrågor. Sammandrag gjordes efter varje fråga och barnen fick bekräfta om jag uppfattat rätt eller inte. Utifrån det förhållningssättet synliggjordes både barnet och deras berättelse och barnet fick också möjlighet att förtydliga sina berättelser.

### Tanke – kropp - sinne

Barnen uppskattade den egna tiden tillsammans med fröken och var mycket pratglada. Efter ett inledande samtal kom vi in på området stress. Kroppshållning, ansiktsuttryck förändrades och gav ett sorgset intryck. Flertalet barn blev lågmälda och pratade långsammare när de berörde ämnet. Flera barn fick behov av att ha något i händerna och några började vandra runt. Över hälften hade svårt att hålla koncentrationen på frågorna och var lätt distraherade fastän de själva hade frågor och ville veta och berätta mer i ämnet.

Kroppsspråket signalerade tydligt vad barnen kände. Sorgsenheten satt även kvar en stund efter intervjun. Min reflektion var att jag måste gå mycket varligt fram där barnen fick utrymme till att berätta precis det de själva ville utan några djupgående följdfrågor från min sida.

Barnens muntliga beskrivningar hur det känns när man är stressad ger förståelse för deras kroppsliga uttryckssätt under intervjun.

- *Det känns som en otäck dröm.*
- *Det är en otäck känsla.*
- *När någon säger att jag ska skynda mig får jag ont i magen.*
- *Det känns jobbigt*
- *Får ont i kroppen och armarna.*
- *Får ont i huvudet. Det liksom snurrar.*
- *Jag ser inte så bra då.*
- *Det känns inte så himla bra.*
- *Det känns väldigt tråkigt.*
- *Jag känner mig spänd i kroppen.*
- *Jag hittar inte i mig själv*
- *Hjärtat springer före mig*
- *Jag tappar saker som går sönder.*

Qigong har som en av sina grundpelare sambandet och växelverkan mellan tanke – kropp - känsla. Intervjustunden visade på ett tydligt sätt att tankar påverkar både kropp och sinne på ett påtagligt sätt.

När man läser barnens utsagor och iakttar deras kroppsspråk under intervjuerna stämmer de beteenden som Ellneby (1999) beskriver som tecken på ett stressat barn.

### **Stressfaktorer**

Barnen berättade att de blev stressade av följande situationer vilka presenteras i fallande ordning:

Den vanligaste stressoren var tidsfaktorn. Det rörde sig om att hinna i tid hemma, i skolmiljön och på fritiden.

Följande citat är signifikant för samtliga barns utsagor i intervjun angående tidsaspekten.

*”Jag skulle vilja ta alla klockor i en stor raket och skicka upp dom till månen. Där kan de vara”.*

Barnen gav uttryck för att de under hela dagen jagades av tiden. På morgonen fick man skynda sig för att hinna med skolbussen. Under skoldagen måste man skynda sig in efter rast. Sedan skynda sig ut på rast. Under lektionerna måste man skynda sig med sitt arbete så man blir klar. På fritiden måste man passa tider för fritidsaktiviteter. Eller skynda sig om en kamrat ringer och vill leka. Hemma får man skynda sig om man ska åka någonstans. Sedan på kvällen ska man skynda sig att somna.

Barnen upplevde betydligt större stress vid tillsägelse om att skynda sig.

En av barnen hade kommit på en strategi för att undvika stress:

*”Man ska inte stressa för då får man bara mer att göra”*

Barnens berättelser stämmer väl överens med flera av Währborgs (2002) stressorer t. ex tids- och beslutskonflikter

Nästa stora kategori var stress som skapades av oro för vuxnas tecken på stress eller obalans (höjd röst, irriterad, arg, nedstämd som t. ex gråt). Barnen var känsligast för om föräldrarnas stressnivå låg högt under en längre tid.

Samma tendens gällde skolan. Om stressnivån hos vuxna låg konstant högt under en längre tid uppgav barnen att de upplevde det jobbigt.

Flertalet (15 st) ansåg att vuxna stressar mer än barn och att vuxnas stress smittar av sig.

*”Jag tycker inte stora ska ha så bråttom för det liksom smittar och det är ju dumt”.*

På tredje plats kom kamratrelationerna. Det var främst konflikter med bästa vännen/kamraten som snabbt gav magont och känsla av att livet rasar samman.

*”När jag blir osams med... vet jag inte vad jag ska göra. Det är det värsta som finns. Det känns som taket ramlar ner på mig”.*

Men även konflikter mellan grupper av barn var emotionellt jobbigt att hantera och skapade stressreaktioner.

*”Jag får ont i magen bara jag ser dom” och hjärtat dunkar.*

En tredje aspekt i kamratrelationerna var att inte våga säga vad man egentligen tycker.

Genomgående i den här kategorin var avsaknad av strategier för att kunna hantera och ta sig ur situationen som skapade stress. Barnen kände sig helt utelämnade och vilsna i situationen. Antonovsky (2005) betonar hur viktigt hanterbarheten är. Det spelar ingen roll hur begriplig eller meningsfull en situation är om man inte kan hantera den.

För flera barn var kvällarna jobbiga när det fanns en oro för att inte kunna somna. Det gällde främst barn som var hyperaktiva och som hade svårt för att varva ner.

Barnen upplevde också stress när det var TV- spel man inte klarade av. Otäcka filmer var en annan stressutlösare med sömnsvårigheter som följd.

Några elever tyckte inte om idrott på grund av olika tävlingar. De kände sig stressade och hade svårt att prestera under press från lagkamrater.

Intervjuerna bekräftade att vi lever i en stressfylld miljö där vi jagar tiden. Peter Währborg (2002) skriver att ”barn tolkar oftast begreppet stress som någon form av tidsbrist medan vuxna oftast har mer varierande svar på frågan”.

Den viktigaste orsaken enligt Ellneby(1999), till att barn upplever stress, är att de känner att de är otillräckliga och inte duger. Några sådana tendenser fanns inte i utsagorna. Anledningen till detta anser jag kan bero på att barnen uteslutande beskrev konkreta påtagliga situationer där de hade upplevt stress. De hade inte psykologisk stress i sin begreppsvärld och kunde inte ge uttryck för den. Däremot är jag helt övertygad om att den existerar och hade kommit upp till ytan med hjälp av följdfrågor på ett djupare plan.

Barnens berättelser och deras kroppsspråk under intervjun berörde mig som pedagog och medmänniska mycket starkt. Vi vuxna måste bli medvetna om vilka signaler vi sänder ut till våra barn. Studiens syfte känns än mer angeläget.

### **Må bra av**

Svaren på frågorna *Hur blir du lugn? Vad blir du pigg av? Hur vilar och kopplar du av?* och *Vad gör dig nöjd och glad?* flöt ihop till ett område som man snarare kan kalla *Vad mår jag bra av?*

Det barnen mårde bra av var i fallande ordning:

1. Leka med en kompis
2. Leka med min katt eller hund
3. Åka på semester
4. Läsa en bok
5. Åka och bada
6. Titta på Tv
7. Spela dator spel
8. Vinna i fotboll
9. Åka till Liseberg
10. Fylla år

Övervägande rörde sig svaren om social samvaro med kamrater, familj eller husdjur.

Elkind (1981) pekar ut fem egenskaper som skyddsfaktorer mot stressiga situationer och miljöer. Den viktigaste egenskapen är social förmåga där barnet trivs med vuxna och sina kamrater.

Barnen prioriterar alltså den färdighet som utgör det starkaste skyddet mot skadlig stress.

## **Processen utifrån ett lärarperspektiv**

### **Deltagarobservation samt loggbok**

Efter analysarbetet av den omfattande dokumentationen utifrån deltagarobservation och loggboksanteckningar framkom tre huvudteman; koncentration, motorik och kroppsmedvetenhet. Jag har valt att presentera resultatet narrativt trots att det blir en framställning av första graden, vilket innebär att jag tolkar med begrepp som ligger nära eller är identiska med dem som deltagarna själva använder (Fangen, 2005). Anledningen till mitt val är att jag önskar bjuda in läsaren till den miljö där studien utspelar sig. Resultatet är en sammanfattning utifrån dagsanteckningar som sammanförts månadsvis. Observationerna berör i huvudsak Qigongstunderna.

Dagens forskning visar att varje levande organism står i ständig kontakt med och hela tiden påverkas av den omgivande miljön. (Uvnäs, Moberg 2000). Vi kan skapa en miljö utifrån de behov vi har och vad vi önskar uppnå. Jag har tagit lärdom av barnens berättelser om stress och är medveten om att ge barnen en så stressfri miljö som möjligt.

Vid Qigongtillfällena är lysrören släckta i klassrummet, en lavalampa är tänd och stilla musik spelas. Barnen i studien nämnde att de kände sig lugna bara de kom in i klassrummet vid dessa tillfällen. Den nya erfarenheten om miljöns betydelse för att skapa stämning och ro använde sig barnen spontant av i andra sammanhang.



September: Efter att ha fått föräldrarnas godkännande startade vi v 36 då jag berättade för barnen om att vi skulle börja göra Qigong i skolan. Barnen var nyfikna och pigga på detta. Jag berättade allmänt om tankegångarna i Qigong varefter varje barn tilldelades en egen Qigongplats. Jag visade de inledande övningarna på "Lyft upp Qi". Vid det här laget hade flera elever tappat koncentrationen. Någon gick på toaletten, flera barn stod och pratade med varandra medan några kröp på golvet. Min hållning genom hela projektet var dock att inte tillrättavisa någon elev. Jag kände att det här skulle bli en utmaning och bestämde mig för att börja med korta övningar eftersom jag ville att varje barn skulle känna att de lyckades. Tillsammans med barnen bestämde vi att börja med en minut Qigong, dagen efter två minuter osv. Utmaningen tilltalade barnen. Vi enades om att börja med övningen "La Qi" där man ska föreställa sig att man har energi mellan sina händer. Ett barn kom med förslaget att vi skulle låtsas att vi hade "kvicken" från Harry Potterböckerna mellan händerna. Barnen blev förtjusta över idén. Första månaden präglades av okoncentration och endast korta stunder av Qigong kunde genomföras. Under första månaden var det ovanligt för barnen. Många stod och grimaserade mot varandra och försökte störa sina kamrater. De flesta barnen i gruppen hade svårigheter med balansen när de stod med fötterna ihop. En annan utmaning var att hitta olika kroppsdelar. När barnen skulle peka på naveln hamnade den uppe vid bröstet, pannan hamnade mitt på huvudet osv. Det var tydligt att kroppsuppfattningen var ett utvecklingsområde. Ett annat problem var koordination och rumsuppfattning. Det var också svårt att hitta skillnaden mellan spänd och avspänd. För en del barn var det svårt med att hitta en rak och öppen hållning.

De som hade svårast att komma igång med Qigong var främst de yngre eleverna med motoriska svårigheter samt de barn som tidigare visat svårigheter med motorik och koncentrationen.

Oktober: I slutet av oktober var vi uppe i tio minuter per Qigonpass. Barnen hade upphört att göra miner och fnissa. Däremot hade barnen med koncentrationssvårigheter fortfarande svårt att hålla fokus på rörelserna. För att råda bot på detta problem bestämde vi tillsammans att om man inte orkade eller tappade bort sig skulle man leka "Stilla leken" vilket innebär att man skulle försöka stå stilla på sin plats och lägga händerna på naveln och blunda. Detta fungerade mycket bra och ett lugn började sakta sprida sig. Barnen hade också börjat fråga efter Qigongstunderna och var angelägna om att det skulle ske varje dag. De gav även förslag på affirmationer (positiva saker att säga till sig själv). Rumsuppfattningen hade blivit bättre och barnen hittade lätt till sin bestämda "Qigongplats" efter övningar med dans. Barnen hade hittat skillnaden mellan spänd och avspänd och även avslappnad. Kroppsuppfattningen var något bättre men flera barn hade fortfarande svårt med detta. Koordinationen var i stort sett oförändrad, likaså kroppshållningen.

November: Under november skedde den stora förändringen. Förändringen var slående och markant från en vecka till en annan. Det var nu helt tyst och stilla under Qigongpassen. Barnen kunde koncentrera sig på rörelserna, även de som tidigare hade haft stora koncentrationssvårigheter. Den motoriska färdigheten hade markant förbättrats. Allt fler barn kunde blunda under övningarna och utstrålade nu ett lugn som tidigare inte funnits. Lugnet spred sig även till det ordinarie skolarbetet. Qigongpasset var nu uppe i ca 20 minuter per dag.

December: Den positiva trenden fortsätter. Barnen uttrycker att de är nöjda och stolta över att de kan Qigong. De frågar och vill lära sig mer. Flera barn använder Qigong spontant i skolarbetet t ex när de har kört fast på något matteproblem. Barnen kan nu övningarna

uppvärmning, La Qi och Lyft upp Qi. De kan även metoderna affirmationer och visualiseringar. Tiden för Qigong passet ligger på 20-30 minuter.

Under qigongpassen har barnens motoriska färdigheter successivt förbättras månad för månad. De klarar nu svårare balansövningar som t. ex ”crane´s walk” utan några större svårigheter. Stora framsteg har gjorts angående kroppsuppfattning, rikttnings- och rumsuppfattning, förmågan att korsa kroppens medellinje och koordination.

Det är inte bara under qigongpassen som den motoriska utvecklingen märks utan även under lektioner och raster. Barnens hållning och rörelsemönster har genomgått en stor förändring. Ett fenomen var att skrubgade knän, blåmärken efter fall, vrickade fötter och kollisioner under skoldagen med kompisar i stort sett hade upphört. Barnen var hemma i sina kroppar. En säker, glad och optimistisk person rör sig annorlunda än en osäker.

Även de barn som tidigare drog sig undan är nu med i lekarna. Genom den förbättrade motoriken höjdes självförtroendet och förmågan att delta i leken på lika villkor. Det råder nu en vänligare och mer harmonisk stämning mellan barnen på lektioner, i korridorer och på raster.

I dagboksanteckningarna går det tydligt att urskilja en attitydförändring hos mig själv som pedagog under resans gång. Under september fanns många farhågor och känsla av otillräcklighet och även osäkerhet. Fokus var på det som inte fungerade, på alla hinder och svårigheter. Allteftersom blev tonen gladare och mer optimistisk. Qigongutövandet påverkade även mig och växelverkan mellan barnens välbefinnande och mitt var påtagligt.

## Observation med fasta parametrar

De styrda observationerna med fasta parametrar är gjorda under samma veckodag under hela terminen. Siffrorna i respektive kolumn är ett aritmetiskt medelvärde per observationsdag och består av fyra observationer per månad med undantag av december med tre observationer.

Tabell 2. Sammanställning av elevobservationer

	September	Oktober	November	December
Toalettbesök under lektion.	15/dag	13/dag	3/dag	0/dag
Tillsägelser vid för högt prat.	16/dag	10/dag	4/dag	1/dag
Tillsägelser vid annat störande beteende	12/dag	9/dag	0/dag	0/dag
Hjälp med att komma igång med sitt arbete.	14/dag	8/dag	2/dag	1/dag
Individuell upprepning av instruktioner efter klass- eller gruppgenomgång	17/dag	11/dag	3/dag	1/dag

De minskade toalettbesöken är en säker indikator på att barnens välbefinnande har ökat. Koncentrationen har ökat eftersom både högt prat och annat störande beteende i stort sett har upphört.

De har ökat sin förmåga att komma igång med, hålla fast vid och avsluta uppgiften vilket enligt Kadesjö (2002) är tecken på förmåga att koncentrera sig.

Förmågan att lyssna vid genomgångar har genomgått samma förändring. En bidragande orsak till detta kan vara att jag kunde ägna mig åt undervisning på ett helt annat sätt eftersom störande moment så markant hade minskat. Ett resultat av detta var att både eleverna och jag kände större arbetsglädje.

Med min erfarenhet med över 30 år som pedagog är skillnaden mellan oktober och november slående och visar en utveckling långt över det gängse.

Utfallet av observationerna kan ha påverkats av en mängd olika faktorer t. ex att barnen har kommit in i rutiner, blivit vana vid varandra och sina lärare osv. Men det håller inte som förklaring till den extremt stora skillnaden mellan oktober och november.

## Elevernas välbefinnande

En enkät (bil. 3) konstruerades tillsammans med barnen utifrån Cederblads tio faktorer – faktorer till skydd mot stress och ohälsa. Varje faktor bygger på sju till åtta påståenden som barnen har fått ta ställning till. Enkäten genomfördes i början och i slutet av studien.

För att få enkätsvaren mer överskådliga har jag sammanfört svaren från *Stämmer ganska väl* och *Stämmer precis* till beteckningen *God*. De som svarat *Stämmer delvis*, *delvis inte* till beteckning *Varken eller* och slutligen *Stämmer inte alls* och *Stämmer ganska dåligt* till *Dåligt*. Siffrorna anges i procent av de givna svaren.

### Social kompetens

På påståendet ”*Jag arbetar gärna tillsammans med mina kamrater på lektionerna*” tyckte i september 35 % av eleverna att det stämde. Motsvarande siffra för december var 61%. Samarbetet och utbytet mellan eleverna hade ökat med 26%.

Att ”*Andra lyssnar på mig när jag har något att säga*” ansåg 60% av barnen att så var fallet i september. I december var motsvarande siffra 96%.

Barnen uppfattade också att deras förmåga att lyssna till andra hade förbättrats (september 43% och i december 74%).

Det viktiga området med kamrater och trygghet ger följande bild:

Tabell 3. Trygghet och kamratrelationer

	september	december
Jag har kamrater att leka med på rasterna.	86 %	100 %
Jag känner mig trygg på rasterna i skolan	86 %	100 %
Jag känner mig lugn och trygg på lektionerna.	86 %	100 %

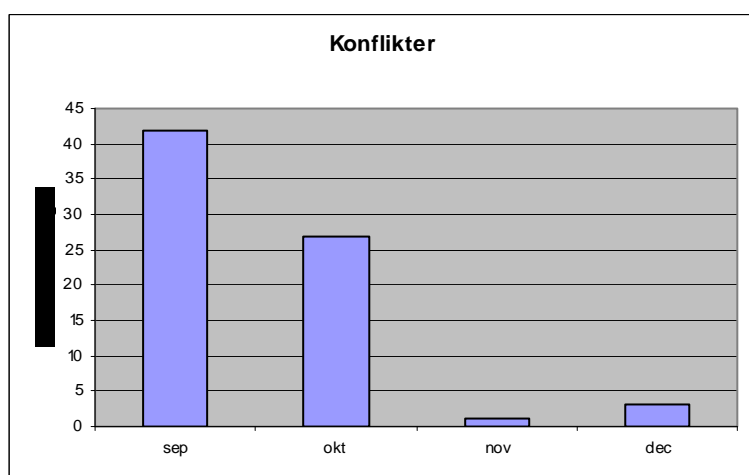
I och med att procenten i september är exakt den samma på samtliga tre påståenden är det troligt att det är samma barn som upplever att de inte har någon att leka med på rasterna och att de inte känner sig trygga på raster och lektioner. Här kommer den dubbla rollen in som

både pedagog och forskare. Som pedagog är det nödvändigt att omgående hjälpa dessa elever som inte upplever trygghet men som forskare är det ett resultat i studien.

Under hela terminen markerade barnen själva på ett protokoll när de hade varit i konflikt med någon eller några kamrater.

Resultatet är en fortlöpande dokumentation av konflikter för varje skoldag under terminen.

Figur 1. Antal konflikter per månad som protokollförts av eleverna

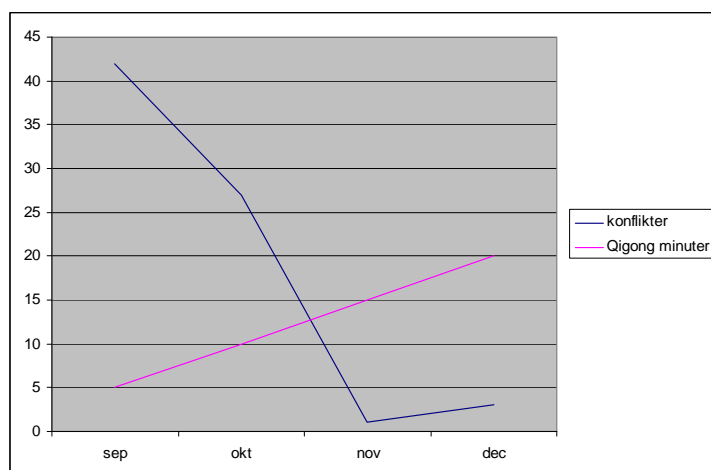


Resultatet från enkäten och elevernas protokoll över konflikter ger en samstämmig bild. I enkäten uppgav i september 21 % att de håller sams med sina kamrater. I december var motsvarande siffra 65 %.

I december ökar antalet konflikter med två markeringar. Enligt min erfarenhet är det en vanlig trend under december att konflikter ökar eftersom barnen är trötta och längtar efter jullov. Det är också schemabrytande aktiviteter under månaden vilket kan upplevas jobbigt för en del barn. Min uppfattning är snarare att antalet konflikter var extremt lågt för månaden mot tidigare år.

Frekvensen av konflikter och antal minuter för varje Qigongpass ger en tydlig bild av barnens verklighet.

Figur 2. Frekvensen av konflikter och antal minuter på Qigongpassen.



Det är uppenbart att den sociala kompetensen markant har ökat hos barnen. Konflikterna är ytterst få, interaktionen mellan barnen har ökat och barnen känner sig trygga både på raster och lektioner.

## Självförtroende

Tabell 4. Barnens självförtroende från september till december.

Självförtroende	september	december
Jag tycker jag klarar av saker bra i skolan.	43 %	96 %
Om något är svårt eller besvärligt tror jag det går att lösa.	22 %	74 %
Jag tar ansvar för mina läxor.	48 %	83 %
Jag tar ansvar för mitt skolarbete.	48 %	100 %
Jag hjälper till hemma.	56 %	74 %
Andra ser vad jag är bra på.	65 %	96 %
Jag kan säga vad jag tycker.	43 %	87 %
Jag tycker om att redovisa inför mina kamrater.	39 %	83 %
Jag tycker om att spela teater och uppträda.	56 %	100 %
Jag provar gärna att göra nya saker.	48 %	91 %

Resultatet visar att barnens självförtroende har ökat markant från september till december. En del av ökningen beror troligtvis på att barnen har mognat och blivit mer säkra på skolmiljöns förväntningar och krav.

Vissa påståenden t. ex *Jag tycker jag klarar av saker bra i skolan, andra ser vad jag är bra på, jag provar gärna att göra nya saker* speglar mer individens uppfattning om sig själv och personligheten.

Ett tydligt bevis på att självförtroendet har ökat är att alla barn tycker om att spela teater och uppträda. Här finns även de barn som till sin personlighet är lite mer tillbakadragna.

Vid utvecklingssamtalen i november tog även flera föräldrar upp att de hade lagt märke till en stor utveckling angående självförtroendet hos sina barn.

## Självständighet

Tabell 5. Barnens uppfattning om sin självständighet.

<b>Självständighet</b>	september	december
Jag klarar av många saker i skolan på egen hand.	30 %	78 %
Jag klarar av många saker hemma på egen hand.	61 %	91 %
Jag klarar av många saker på egen hand på fritiden	65 %	78 %

Att barnen klarar av fler saker i skolan på egen hand är en naturlig utveckling. Däremot är det en kraftig ökning av självständighet i hemmet. Flera föräldrar har påtalat att de har märkt en så stor utveckling på kort tid vad barnen klarar av hemma på egen hand.

Antonovsky (2002) hävdar att en självbestämmande varelse upplever meningsfullhet i tillvaron. I och med barnens uppfattning om sin egen självständighet har ökat, så är det troligt att deras upplevelse av meningsfullhet har ökat.

## Kreativitet, intressen och hobby

Tabell 6. Kreativitet, intressen och hobby

<b>Kreativitet, intressen och hobby</b>	september	december
Jag kommer lätt på idéer och lösningar på olika saker.	56 %	74 %
Andra behöver inte tala om för mig vad jag ska göra.	30 %	78 %
Jag är intresserad och håller på med någon fritidssysselsättning.	65 %	69 %

Kreativiteten har ökat från september till december. Fritidssysselsättningar ligger däremot rätt oförändrat. Orsaken kan bero på olika omständigheter t. ex möjlighet för föräldrar att skjutsa till olika aktiviteter. Eller att utbudet domineras av fotboll vilket kanske inte passar alla.

## Inre kontroll och impuls kontroll

Tabell 7. Inre kontroll och impuls kontroll

<b>Inre kontroll, impuls kontroll</b>	september	december
Jag får vara med och bestämma om olika saker i skolan.	69 %	87 %
Jag får vara med och bestämma hemma.	48 %	48 %
Jag får vara med och bestämma om vad jag ska göra på min fritid	69 %	82 %
Jag blir aldrig jätte arg i skolan.	35 %	61 %
Jag blir aldrig jätte arg hemma.	30 %	61 %
Jag kan själv välja hur jag gör när jag blir arg, besviken eller ledsen	26 %	43 %

Barnen är mer delaktiga i beslut i skolan och angående sin fritid än vad de är hemma. Här har inte skett någon ökning trots att tabell 5 (s 45) visar att barnen utvecklats mycket över vad de klarar av hemma. Men det kan också röra sig om sådana frågor som barn inte kan vara med och bestämma om t. ex ekonomi mm.

Vredesutbrott har minskat men blir man jättearg blir man det både i skolan och hemma. En viss utveckling har skett angående impuls kontrollen.

## Aktivitet och energi

Figur 8. Aktivitet och energi

<b>Aktivitet och energi</b>	september	december
Jag tycker om att ha mycket att göra på lektionerna.	13 %	13 %
Jag tycker om att ha mycket att göra hemma.	52 %	52 %
Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden	60 %	82 %
Jag känner mig inte stressad på lektionerna i skolan.	69 %	87 %
Jag känner mig inte stressad på rasterna.	82 %	100 %
Hemma känner jag mig inte stressad.	47 %	65 %
Jag känner mig inte stressad på fritiden	52 %	74 %

Barnen gillade inte att ha för mycket att göra på lektionerna. Vid samtalen efteråt kom det fram att de ville hinna klart arbeten de hade börjat med. Att ha flera oavslutade arbeten liggande upplevde barnen stressigt.

Känslan av stress hade minskat från september till december inom alla områden; lektioner, raster, hemma och på fritiden. Barnen var också mer pigga på fritidssysselsättningar.

## Optimism och framtidstro

Tabell 9. Optimism och framtidstro.

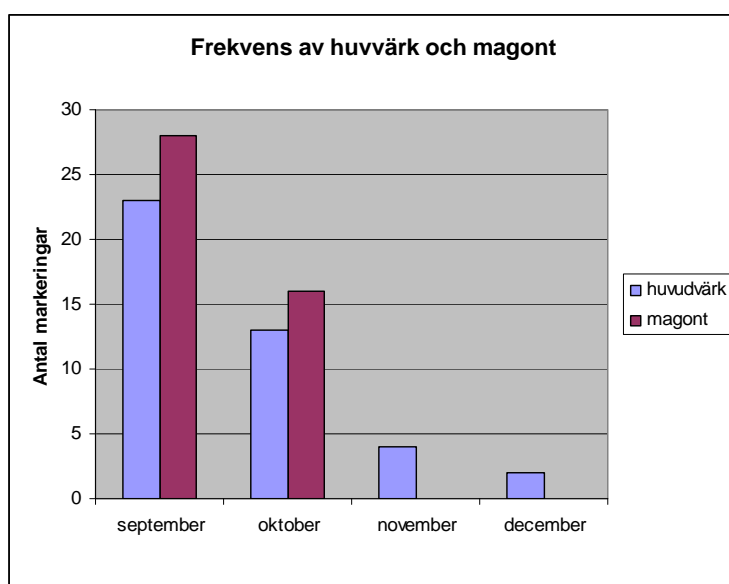
<b>Optimism och framtidstro</b>	september	december
Jag känner mig säker på mig själv.	47 %	74 %
Det är roligt att vara jag.	60 %	78 %
Jag tror jag kan bli det jag önskar i framtiden,	43 %	74 %
Jag känner mig ofta nöjd och glad	60 %	78 %

Det är våra barn det handlar om så fastän siffrorna visar en positiv utveckling önskar man att det vore alla barn förunnat att ha optimism och framtidstro.

## Huvudvärk, magont

Barnen fick föra eget protokoll över om de under dagen hade ont i huvudet eller magen. I början fick jag påminna vid dagens början om protokollen men det blev snart en rutin för barnen.

Figur 3. Huvudvärk och magont





Huvudvärk och magont är ofta signaler på stress hos barn (Ellneby, 1999). Resultatet är en indikator på att stressnivån har minskat.

Kroppsliga symtom fanns även med på enkäten som kontrollfrågor.

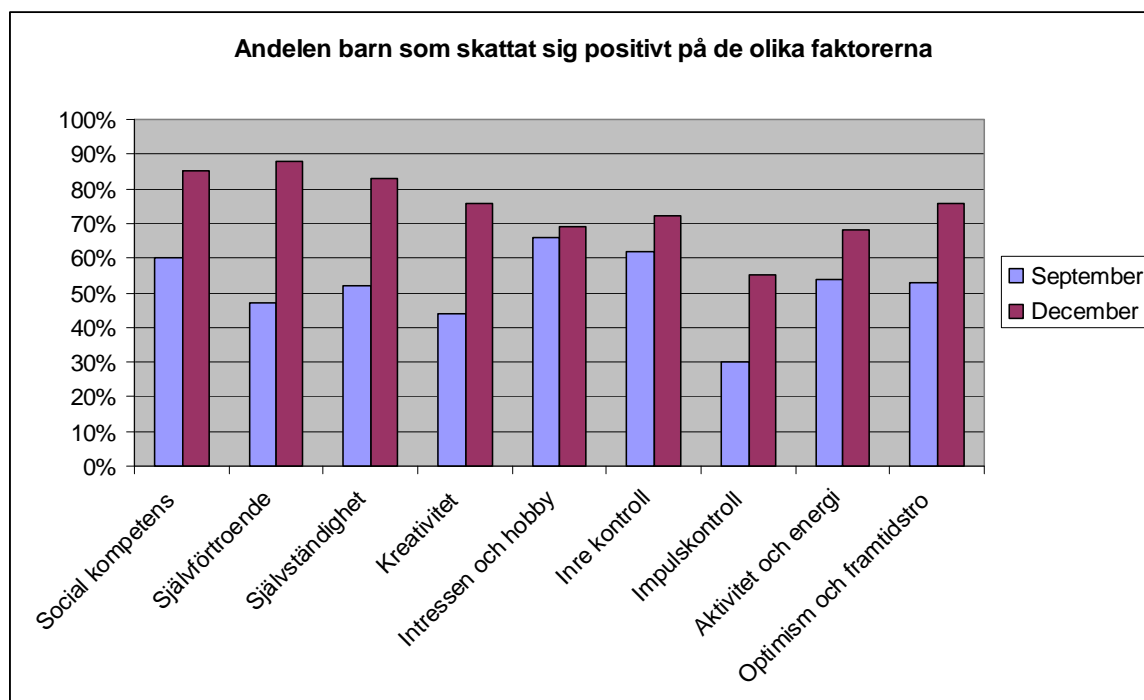
Tabell 10. Kroppsliga symtom

<b>Kroppsliga symtom</b>	september	december
Jag får inte ont i huvudet i skolan.	43 %	91 %
Jag får inte ont i huvudet på fritiden.	52 %	91 %
Jag får inte ont i huvudet hemma.	65 %	87 %
Jag får inte ont i magen hemma.	65 %	87 %
Jag får inte ont i magen på fritiden.	52 %	91 %
Jag får inte ont i magen i skolan	43 %	91 %

Barnens egna noteringar beträffande magont och huvudvärk bedömer jag som mer tillförlitligt eftersom det skett varje dag. Enkäten besvarades vid två tillfällen. Båda mätinstrumenten ger en samstämmig bild.

Sammanställningen av enkäten som helhet ger en enhetlig bild av att välbefinnandet har ökat markant hos barnen. Faktorerna sinsemellan påverkar varandra vilket bidrar till en positiv spiral.

Figur 4. Andelen barn som skattat sig positivt på de olika faktorerna för välbefinnande.



## Elevernas koncentration på en arbetsuppgift

En viktig faktor för inläring är barnens förmåga att kunna koncentrera sig på sitt arbete. Barnen fick med hjälp av var sitt stoppur ta tid hur länge de utan avbrott höll på med sitt dagboksskrivande. Klassen skriver dagbok två gånger i veckan måndagar och fredagar. Vid ett tillfälle i veckan gjorde vi inte Qigong innan dagboksskrivandet och vid det andra tillfället gjorde vi Qigong strax innan.

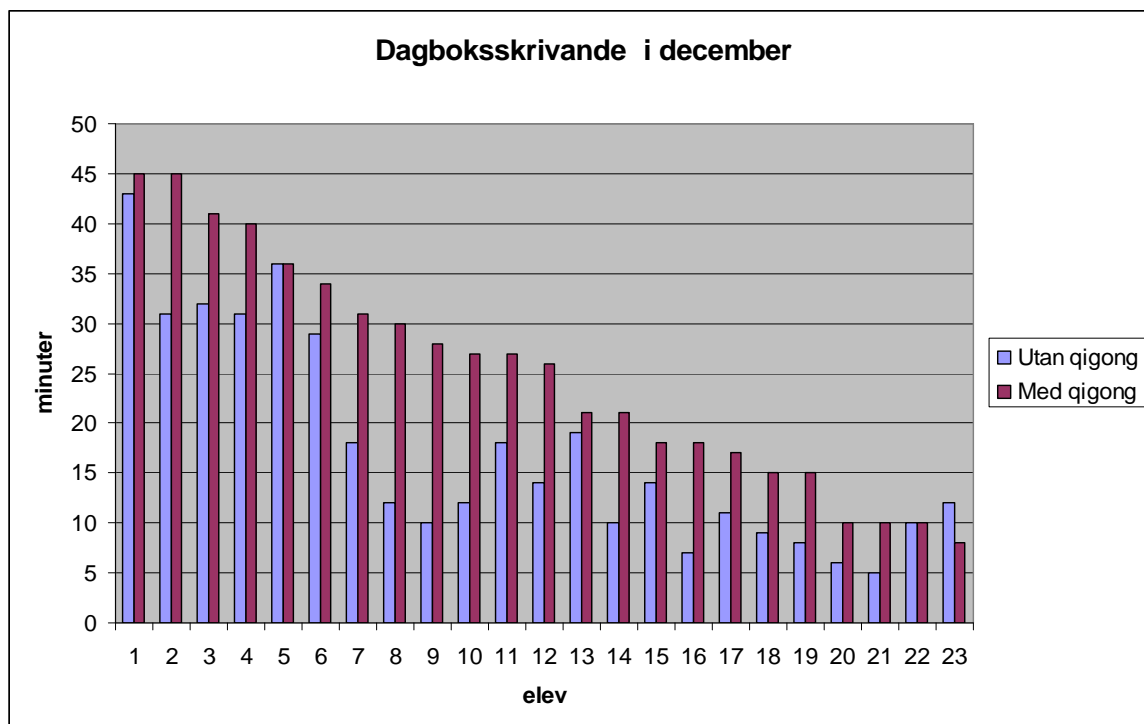
Tabell 11. Medelvärde av hur lång tid i minuter eleven koncentrerade sig på sitt dagboksskrivande per tillfälle.

Månad	Utan Qigong	Med Qigong	Tidsskillnad
September	7	8	1
Oktober	10	13	3
November	14	20	6
december	17	25	8

Resultatet är ett medelvärde för klassen. På individnivå upptäckte jag att Qigongutövandet påverkade koncentrationen vid dagboksskrivandet olika mycket. De elever som skrev länge utan Qigong påverkades mycket lite. De elever som däremot hade svårt att koncentrera sig påverkades mycket. Även i ett genusperspektiv visade sig en skillnad.

Tidsdiskrepansen mellan koncentrationen utan qigong och med qigong låg betydligt högre bland pojkarna än flickorna. I figur 5 är nr 2, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19 och 23 pojkar. Elev nr 23 skadade sitt ben i december och kunde inte delta i alla qigongövningarna. Detta upplevde han mycket frustrerande vilket förklarar resultatet för december.

Figur 5. Medelvärde för antal minuter respektive elev koncentrerar sig på sitt dagboksskrivande.



## Sjukfrånvaro

Sjukfrånvaron i klassen jämfördes med en kontrollklass med samma elevantal. Siffrorna i tabellen anger antal sjukfrånvarodagar per månad i respektive klass.

Tabell 12. Sjukfrånvaro

	September 4v	Oktober 4v	November 4v	December 3v
Qigongklass	36	24	13	10
Kontrollklass	34	28	23	24

Barnen i de båda klasserna träffas på varje rast, de har gemensam lunch och går tillsammans på Fritids. Det finns även syskon i respektive klass.

## Sömnvanor

Barnen (23 elever) svarade på en enkät en gång i månaden angående sina sömnvanor. Siffrorna i figuren anger antal elever. Efter att ha prövat och diskuterat enkäten tillsammans med barnen ville de inte ha för många svarsalternativ eftersom de då upplevde enkäten ”rörig”. Det är anledningen till att tabell 14 inte är heltäckande. Det saknas t. ex alternativen ”Vaknade några gånger och hade svårt att somna om” och ”Vaknade många gånger och men somnade om fort. Jag anser att enkäten ändå visar på om någon förändring har skett eller ej.

Tabell 13. Insomningsvanor

När du hade lagt dig i går kväll hur snart somnade du?	september	oktober	november	december
Med en gång	2	4	7	10
Efter ett litet tag	8	12	12	10
Tog jätte lång tid	13	7	4	3

Tabell 14. Sömnkvalité

Hur sov du i natt?	september	oktober	november	december
Sov hela natten utan att vakna.	5	5	8	11
Vaknade några gånger men somnade om fort.	8	9	12	12
Vaknade många gånger och hade svårt att somna om.	10	9	3	0

Tabell 15. Drömmar

Drömde du i natt?	september	oktober	november	december
Kommer inte ihåg	5	6	7	10
Drömde trevliga drömmar.	12	10	12	12
Drömde otäckt	6	7	4	1

Resultaten visar att barnen har fått en bättre sömnkvalité. Betydligt fler barn har lättare för att somna. I december var det inga barn som vaknade många gånger och hade svårt att somna om. Även otäcka drömmar har minskat.

## Barnens tankar om Qigong

Enligt min mening är det barnens erfarenheter och tankar om Qigongutövandet som väger tyngst. Att det ska tillföra barnen något positivt är själva poängen.

För att få kunskap om hur barnen har uppfattat och upplevt Qigong intervjuade en annan pedagog varje barn i slutet av studien. Jag valde att inte själv hålla denna intervju eftersom jag inte ville påverka barnen i någon riktning.

Intervjun är en del i aktionsforskningens process, där lärdomar dras för att utveckla verksamheten ytterligare.

Följande frågor ställdes vid intervjun:

1. Vad tycker du om att träna Qigong?
2. Finns det några speciella Qigongövningar du tycker mycket om att göra?
3. Finns det några speciella Qigongövningar du inte tycker om att göra?
4. Hur känns det när du gör Qigong?
5. Hur känner du dig efter du har gjort Qigong?
6. Har lärt dig något eller blivit bättre på något av att träna Qigong?
7. Har du visat några övningar för dina föräldrar?
8. Vill du fortsätta att träna Qigong?

Samtliga barn var positiva till och ville fortsätta att träna Qigong. Däremot hade flera barn upplevt det jobbigt i början när kamraterna störde och de själva hade svårt att komma till ro. I december föredrog de äldre eleverna att ha Qigong en längre stund upp till 30 minuter medan de yngre önskade kortare tid.

Det var också varierande önskemål om när på dagen vi skulle ha vårt Qigongpass. Det berodde på hur dagen såg ut och hur man kände sig.

De flesta av de yngre barnen föredrog uppvärmningsövningar där man bl. a dansar. Barnen i åk 2 och 3 valde genomgående övningar utifrån sin fallenhet och personlighet. Vissa av övningarna innebär en liten utmaning i styrka medan andra utmanar koncentrationen. Ingen av övningarna upplevde barnen negativt.

Barnen upplevde affirmationerna i början av övningarna som mycket positivt. En affirmation som var synnerligen omtyckt av barnen var: *Jag känner mig trygg och glad. Jag har vänner omkring mig.*

Även visualiseringarna var i hög grad uppskattade t. ex *Jag står på en strand med fötterna i den mjuka varma sanden. Solen skiner på mitt huvud. Jag hör vågornas sakta brus.*

Barnen uttryckte också att de tyckte om att välja sina egna älsklingsplatser och sina egna affirmationer.

På frågan hur det känns under tiden och efter ett Qigongpass gav barnen många tankvärda och målande beskrivningar:

*"Det känns som bomull omkring mig. Det blir varmt och skönt".*

*"Det blir så lugnt i klassrummet och jag känner mig nöjd".*

*"Jag blir så glad att det bubblar i mig".*

*"Mina ledsna tankar bara försvinner på ett moln".*

*"Jag tänker när vi gör Qigong. Jag har kommit på att det inte är bra att skynda sig för då får man bara mer att göra".*

*"Jag känner att jag blir mjukare både inuti och utanpå.*

*"Jag tycker verkligen om Qigong för när man gjort färdigt Qigong känner man sig liksom ny och lite piggare"*

*"Jag kan koncentrera mig bättre".*

*"Det är kul att ha Qigong med hela klassen".*

*"Qigong lugnar ner mig".*

På frågan *Tycker du att du lärt dig något eller blivit bättre på något av att träna Qigong?* upplevde barnen att de hade blivit bättre på att koncentrera sig. Det var lättare att hålla sams med kamrater. De kände att de orkade mer och inte gav upp så fort. Många var stolta över sin förmåga att hålla balansen. En elev uttryckte det som *" Jag hittar mig själv i kroppen"*. Flera tog upp att de klarade av mer och trodde mer på sig själva. De tyckte också att de kände sig oftare glada. Det var främst barnen i åk 2-3 som reflekterade och gjorde kopplingar mellan sin utveckling och Qigong.

Åtta elever av 23 hade visat Qigongövningar för sina föräldrar.

Intervjuerna gav samma bild som övriga resultat. Det som förvånade och överraskade mig var barnens förmåga att analysera och reflektera. De flesta kunde även klä sina tankar i ord med hjälp av målande beskrivningar.

## Sammanfattning av resultatet

Den inledande intervjun angående stress visade att barnen upplevde tidspress som den mest stressframkallande faktorn. Barnen visade även med sitt kroppsspråk att samtalet om stress väckte obehagliga känslor. Resultatet av intervjun sammanfaller med flera av de stressorer som Ellneby (1999) och Währborg (2002) tar upp t. ex tidspress, vuxnas stress (föräldrar och lärare) och relationsstörningar.

I analysen av deltagarobservationerna vid qigongpassen utkristalliserades tre områden; motorik – kroppsmedvetenhet och koncentration. Inom samtliga tre områden skedde under terminens gång en mycket stor utveckling.

Barnen fick genom Qigongpassen daglig träning i motorik, kroppsmedvetenhet och koncentration vilket gav mycket goda resultat.

För de barn som tidigare drog sig undan fick den ökade motoriska färdigheten och kroppsmedvetenheten som resultatet en betydligt större frimodighet i leksituationer.

Den ökade kroppsmedvetenheten hjälpte även pojkar som tidigare ”råkade” springa på någon eller stöta till. Dessa intermezzon brukade tidigare resultera i konflikter

Observationerna med fasta parametrar visar en markant nedgång av toalettbesök under lektionstid och tillsägelser vid för högt prat eller annat störande beteenden. Barnen visade även en betydligt bättre förmåga att ta instruktioner och komma igång med sitt arbete på egen hand. Resultaten pekar på att barnens koncentration förmåga har ökat. I praktiken visar det sig genom att stämningen är mjukare mellan barnen eftersom det inte är så många störande moment. Ellneby (1999) tar just upp buller som stressframkallande.

Samma utveckling gällande koncentrationen visade tidsstudien över dagboksskrivandet och barnens förmåga att koncentrera sig på sin uppgift. Resultatet bygger på tidsstudier varje vecka där barnen vid ett tillfälle under veckan gjorde Qigong innan dagboksskrivandet och vid ett annat tillfälle ingen Qigong. Diskrepansen mellan de två tidsmätningarna under samma vecka ökade för varje månad från en minut i september till åtta minuter i december. På individnivå var det en stor spridning på tidsskillnaden från 18 minuter till 0. Det var främst pojkar med koncentrationssvårigheter som stod för den största tidsskillnaden medan hos flickor som från början hade god koncentration förmåga märktes ingen eller ringa påverkan av qigongutövandet i det här sammanhanget.

Eftersom koncentrationen är en viktig faktor för inläring (Kadesjö, 2002) är resultatet betydelsefullt.

Med hjälp av en enkät (bil. 3) som gjordes i början och i slutet av studien framkom en bild av barnens välbefinnande. Enkäten är uppbyggd utifrån rapporten ”Salutogen miljöterapi i teori och praktik” (Cederblad, 1996). I rapporten redovisas tio faktorer gällande individer som fungerar som ett skydd mot stress och ohälsa. Utifrån faktorerna utformades med hjälp av barnen underkriterier till varje faktor.

Vid jämförelse av resultaten från september respektive december är det en positiv utveckling inom samtliga faktorer. De faktorer som har haft störst utveckling gäller självförtroende, kreativitet och självständighet.

Följt av social kompetens, impulskontroll och optimism och framtidstro.

En mindre ökning har skett inom faktorerna aktivitet och energi, inre kontroll samt intressen och hobby.

Den faktor som främst avspeglade sig i den dagliga verksamheten var att den sociala kompetensen starkt hade ökat. Den påverkade också på ett eller annat sätt flera andra faktorer.

Tabell 16. Andelen barn i procent som skattar sig positivt på de olika faktorerna

<b>Faktorer</b>	<b>September</b>	<b>December</b>	<b>Ökning</b>
Social kompetens	60 %	85 %	25 %
Självförtroende	47 %	88 %	41 %
Självständighet	52 %	83 %	31 %
Kreativitet	44 %	76 %	32 %
Intressen och hobby	66 %	69 %	3 %
Inre kontroll	62 %	72 %	10 %
Impulskontroll	30 %	55 %	25 %
Aktivitet och energi	54 %	68 %	14 %
Optimism och framtidstro	53 %	76 %	23 %

Att barnen hade uppnått ett bättre välbefinnande visade sig även genom att huvudvärk och magont så när helt försvunnet.

Sjukfrånvaron låg betydligt under kontrollklassen.

Sömnvanor hade radikalt förändrats.

Flera av de beteenden som Ellneby (1999) beskriver som signifikant för ett stressat barn har minskat eller upphört t. ex aggressivitet, håglöshet, rastlöshet, trötthet, sömnlöshet och ideliga toalettbesök.

Slutintervjun angående hur barnen upplevt Qigong visade att barnen hade uppskattat Qigong mycket. De hade positiva upplevelser och erfarenheter som de kopplade till Qigong t. ex hålla sams med kamrater, bättre uthållighet, bättre balans. Barnen upplevde att de trodde mer på sig själva och att de var gladare.

Barnen ansåg att de hade fått strategier för att kunna gå ner i varv och tänka sköna tankar med hjälp av affirmationer och visualiseringar.

Resultaten visar en god samstämmighet vilket förstärker reliabiliteten. De olika datainsamlingsmetoderna har varit nödvändiga eftersom varje delresultat delvis kan bero på faktorer som ligger utanför själva undersökningen men påverkar den t. ex fritiden och hemförhållanden. Det är först när alla pusselbitarna är på plats som bilden tydligt framstår.

# Diskussion

I diskussionsdelen knyts studien samman – frågeställning – metod – teori och resultat.

Utifrån resultaten görs tolkningar, värderingar och slutsatser där vissa resultat lyfts fram för en närmare granskning. Fokus i diskussionen ligger på studiens syfte att som pedagog hitta en metod för barn att hantera och minska stress och därigenom öka sitt välbefinnande.

Mina forskningsfrågor har varit:

1. Hur kan den process beskrivas, som uppstår när barn i en lågstadielklass kontinuerligt utövar Chi Neng Qigong under en termin?
2. Vad händer i klassen angående elevernas välbefinnande?
3. Jag vill undersöka om man kan se några förändringar över tid angående
  - Konflikter med kamrater
  - Förekomst av huvudvärk/magont
  - Elevernas koncentration på en arbetsuppgift
  - Sjukfrånvaro
  - Sömnvanor
4. Jag vill också ha med barnens synpunkter och söker därför svar på:
  - Vilka är barns tankar om stress?
  - Vad tycker barnen om att utöva Qigong?

Avslutningsvis görs en epilög med bl. a förslag på fortsatt utveckling och forskning.

## Frågeställning, metod

Syftet med studien har varit att utröna om Chi Neng Qigong kan hjälpa barn att minska stress och öka sitt välbefinnande.

Det var med viss bävan jag drog upp riktlinjerna för studien. Forskningsområdet är vitt och tämligen outforskat och frågeställningarna har delvis varit vida och öppna.

Jag har därför fiskat med ett finmaskigt nät för att se om det finns någon bäring i effekterna av Qigong och se vartåt det lutar.

Kvale (1997) menar att bästa sättet att fånga uppfattningar är genom en kvalitativ ansats och metod, vilket också har valts i den aktuella studien. Aktionsforskningens förhållningsätt har varit till god hjälp och gett studien en yttre ram.

Datainsamlingsmetoderna har varierat och innehållit både kvalitativa och kvantitativa metoder som har kompletterat varandra. Denna triangulering har enligt min uppfattning stärkt trovärdigheten.

Även i analysarbetet användes triangulering eftersom frågeställningen är komplex

Triangulering har varit ett hållbart verktyg i studien både i datainsamlandet och analysen .

I och med det finmaskiga nätet har det varit en stor mängd data att samla in, bearbeta och analysera. Det positiva med detta är att det har gett en nyanserad helhetsbild av barnens verklighet. Det negativa med en stor mängd data är att det lätt kan smyga in fel under insamlings- och bearbetningsfasen. Detta motverkas genom varierande metoder för



datainsamlandet och därtill variation i analysarbetet som i slutändan resulterar i en samstämmig bild.

En svår fråga var; Hur går jag tillväga för att få en bild av barnens välbefinnande? Cederblads 10 faktorer var utgångsläget men det var för abstrakta begrepp för att barnen skulle förstå innebörden. Först gjordes en pilotstudie där Antonovskys kortversion av KASAM formuläret användes (Antonovsky, 2005. *Hälsans mysterium*, s 247). Det visade sig att frågorna var svåra för barnen att förstå eftersom det krävdes ett reflekterande på en nivå som barnen ännu inte var mogna för.

Efter att ha tittat på ett antal färdiga EQ-tester för barn bestämde jag mig för att utforma enkäten utifrån vad barnen i klassen tolkade in i Cederblads faktorer.

Efter att ha tittat på färdiga test och enkäter till exempel Ouvre-Birgerstam, 1999, "*Jag tycker jag är*" och skalan Tis (Trivsel i skolan) fann jag att de inte stämde helt överens med Cederblads faktorer. Det var viktigt för mig att den tänkta enkäten verkligen skulle vara på barnens nivå och utifrån deras språk. Därför valde jag att tillsammans med barnen utforma den. Detta samarbete gav mig värdefull information om hur barnen uppfattar och tolkar sin omgivning. Genom att barnen själva var med och utformade enkäten undanröjdes missuppfattningar och osäkerhet om vad som menas. Att arbeta fram enkäten tillsammans med barnen tog mycket tid i anspråk men gav enligt min uppfattning ett mycket gott resultat. Vid genomförandet av enkäten var det inget barn som hade några frågor gällande innebörden. Min förhoppning är att enkäten kan komma fler elevgrupper tillgodo.

Hela studien genomfördes med hög delaktighet av barnen där de själva påpekade att det var viktigt att vara uppriktig. Denna delaktighet har två aspekter. För det första anser jag att det är ett etiskt problem knutet till analysen där jag konstruerar definitioner och kategorier över deltagarna och deras handlingar. Deras alternativ kan vara att godta andras definitioner av dem själva, och kanske i överdriven grad leva upp till dessa. Genom att göra barnen delaktiga i analyserna och resultatet genererade det ny kunskap och insikter också för barnen. Vi var inne i aktionsforskningens spiral.

Den andra aspekten gäller tillförlitligheten. Barnen kunde hela tiden korrigera och uttrycka sina tolkningar vilket höjer studiens trovärdighet.

En tanke man slås av är att den utveckling som resultatet visar kan bero på barnens höga delaktighet, att de blir sedda och bekräftade. Min erfarenhet från tidigare projekt där barnens delaktighet har varit hög är att effekten av delaktigheten kommer i början av projekten och avtar allteftersom. I den aktuella studien syns en mätbar utveckling först efter några månader och med en uppåtgående spiral. Även sjukfrånvaron och sömnkvaliteten är svårt att finna någon annan förklaring till än att qigongutövandet på något sätt påverkat dessa faktorer.

Att inneha rollen både som lärare i klassen och forskare har haft sina vinster likaväl som svårigheter.

Vinsterna är att jag är förtrogen med miljön och barnen. Kvale (1997) och Lantz (1993) skriver att sådana kunskaper om undersökningsområdet är en förutsättning för lyhördhet för nyanser både under intervjun och vid analysen. Eftersom barnen och jag kände varandra väl var intervjuerna avspända och det var lätt för barnen att få fram sina tankar och funderingar. I deltagarobservationerna där det gäller att tyda och avläsa reaktioner och handlingsmönster hade jag en stor fördel i min profession som pedagog.

Svårigheterna var bl. a att avväga hur mycket tid jag kunde ta från den ordinarie undervisningen till insamlandet av data. I början av terminen var jag noga med att begränsa tiden för studien men allteftersom lugnet och koncentrationen började komma hos barnen blev

jag själv mer öppen och intog en mer avspänd inställning till studien. I och med att lugnet infann sig blev också barnens lärande mer effektivt.

I analysarbetet har jag rannsakat intervjuer, deltagarobservationer och loggbok eftersom jag har varit medveten om att risken finns att jag på ett omedvetet sätt har påverkat vad jag har valt ut. För att få en objektiv bedömning har jag bett en specialpedagog och en kollega läsa igenom det insamlade materialet och analyserna.

Min uppfattning är att det omfattande datainsamlings- och bearbetningsarbetet var nödvändigt för att få insikter och kunskap om de komplicerade processer som studerats. Det är det sammanlagda resultatet som visar att det finns starka indicier på, att Qigong påverkar barns välbefinnande i positiv riktning, inte varje enskilt resultat eftersom det är flera andra faktorer som också påverkar.

Enligt min mening bedöms studien ha hög trovärdighet genom olika metodologiska trianguleringar.

Det är helheten i forskningsprocessen som är garant för kvaliteten.

## **Resultatdiskussion och avslutande reflektioner**

### **Stress**

Intervjuerna (s. 36) i början av läsåret angående stress gav en bild av att den främsta orsaken till att barnen upplevde stress var tidsbrist, att inte hinna. Tillsägelser om att skynda sig var för de flesta barnen en negativ upplevelse.

Även i enkäten angående välbefinnande kunde man se dessa tendenser att inte hinna. Där ville endast 13 % av barnen ha mycket att göra på lektionerna.

Den viktigaste orsaken, enligt Ellneby (1999), till att barn utvecklar stress, är att de känner att de är otillräckliga och inte duger.

Det är en vanlig företeelse i skolan att barnen inte får den tid de behöver för att göra klart sina uppgifter. Det matas hela tiden på med nytt stoff av ambitiösa och välmenande pedagoger som i sin tur går omkring med en känsla av otillräcklighet. Högen av påbörjade men inte avslutade arbeten stiger för både barn och vuxna. Känslan av otillräcklighet och att inte duga infinner sig då lätt.

Westlund (1998) nämner barnens sökande efter ”temporalt fri- och andrum” (s. 82). Detta temporala frirum skulle enligt Westlunds (1998) barnintervjuer innehålla:

- Glömma tider och klocka
- Leka
- Vara liten
- Få vara med
- Sommarlov
- Vara med sina föräldrar
- Äta i lugn och ro
- Tänka
- Lugn och ro
- Smälta nya intryck
- Reflektera
- Följa egna projekt och infall

Barnen i den här studien gav samma signaler om att de hade behov av ett fri- och andrum. Vid en av intervjuerna önskade en elev följande:

*”Jag skulle vilja ta alla klockor i en stor raket och skicka upp dom till månen. Där kan de vara”.*

Det barnen i studien angav att de mårde bra av sammanfaller väl med Westlunds studie (1998) t. ex att leka med en kompis, åka på semester och vara i lugn oh ro med en bok.

Tid behövs även för att kunskaper ska befästas och omsättas i färdigheter. Illeris (2007) betonar att allt lärande omfattar två olika processer:

*”en samspelsprocess mellan individen och dess omgivning, och en inre mental tillägnelse- och bearbetningsprocess varigenom impulserna från samspelet integreras med resultatet från tidigare lärande”* (s. 45).

Med ovanstående i åtanke blir det en självklarhet att skolan ska erbjuda barnen en stressfri miljö med utrymme för andrum.

Det handlar inte bara om stress och otillräcklighetskänsla i nuet. Enligt Erik Homburger Erikson teori ”Människans åtta åldrar (Tamm, 2002) befinner sig skolbarn i de tidigare åldrarna (7 -11 år) i fasen som utmärks av arbetsflit kontra mindervärdeskänslor.

För att utvecklas harmoniskt är det viktigt att på ett positivt sätt få arbeta sig igenom fasens mognadskris utan alltför många misslyckanden.

Om vi vuxna i skolans värld blir medvetna om och observanta på barnens känslighet för tillkortakommande och vilka konsekvenser det kan få både på kort och lång sikt finns det mycket vi kan göra organisatoriskt, pedagogiskt och i vårt förhållningssätt.

Begreppet stress måste också definieras genom vad som orsakar den. Detta är inte en bestämd faktor utan snarare betraktas individens tolkning, varseblivning och motivation som avgörande för vilken reaktion det blir. Begreppet är som Währborg (2002) skriver, ett uttryck för vår tid fylld av individuella komplicerade samband, meningar och betydelser.

Synsättet stämmer överens med George Kellys kognitiva personlighetsteori (s. 26) där han anser att människan konstruerar sin egen verklighet beroende på individens tolkning och varseblivning. Genom Qigong uppnå ett lugnt sinne och med positiva affirmationer och visualiseringar i bagaget finns stora möjligheter att uppleva även stressituationer som hanterbara.

En annan viktig roll, som också intervjuerna visade, är den vuxnes känsloläge. Som vuxna är vi förebilder för barnen och hur vi hanterar olika former av stress påverkar barnen. Vi kan ha många bollar i luften men vi kan bara plocka ner en boll i taget.

## Qigong

Österländsk medicin ser kropp och själ som en helhet. Man tar hänsyn till patientens allmänna tillstånd i kropp och själ för att hitta obalansen som orsakat åkomman. I Öst läggs tonvikten på att rätta till obalanser innan kroppen tar skada och någon sjukdom eller åkomma bryter ut. Det berättas att längre tillbaka i Kinas historia fanns en ansvarig läkare för varje by. Läkaren fick betalt i någon form så länge byborna var friska. Det österländska synsättet har kommit att bli allt vanligare även i väst. Men i väst är vi fortfarande snabba med att sätta in mediciner av olika slag t. ex sömnmedel till barn enligt Apotekets försäljningsstatistik

I den här studien hade barnen relativt ofta huvudvärk och ont i magen (s. 47 ) men i stället för att behandla själva åkomman tittade vi på tänkbara orsaker till problemet och fick signaler om stress. Genom Qigongen minskade med stor sannolikhet stressen och välbefinnandet ökade. Det fick som följd att huvudvärk och magont så när som försvann.

Qigong har av tradition utövas av vuxna. Enligt min mening är det oerhört viktigt att Qigongutövandet anpassas till barn och deras utvecklingsnivå. Det måste finnas mycket lek samt att det inte förekommer några krav på precision i rörelserna. Perfektionism är bannlyst i det här sammanhanget. Det ska vara en positiv upplevelse för barnen . Härigenom kan styrdokumentet förverkligas så att *eleven utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap* (Lpo- 94).

Qigongformen Shi Neng Qigong ( finn din potential) arbetar på tre plan; den fysiska, den mentala och den energimässiga. På det mentala planet är verktygen fokusering på rörelserna samt positiva affirmationer och visualiseringar.

Barnen fascinerades av affirmations- och visualiseringsövningarna. Det var en ny upplevelse att man kan tänka i bilder. Med hjälp av visualiseringar tränas uppmärksamhet, hjärna och nervsystem, vilket innebär att man kan öka sin förmåga att koncentrera sig på att förverkliga sina mål. Barnen har fått ett redskap att tänka i positiva banor och inte fastna i negativa tankar. En ny upptäckt för min del var att barnen ofta tänkte negativa tankar om sin person och prestation. Genom affirmationer (positiva påståenden) fick barnen en metod att vända denna trend. Den förändrade självuppfattningen märktes bl. a genom den bild som enkäten gav i september respektive december där självförtroendet ökade med 41% .

George Kelly tar i sin teori konstruktiv alternativism upp att människan är kapabel till att föreställa sig verkligheten i stället för att endast reagera på den. Hon är fri att konstruera sina tolkningar av händelser i sin omgivning. Det enda som hindrar är den egna konstruktionen. Genom att ge positiva affirmationer till sig själv och visualiserar dessa ges goda förutsättningar för att uppfatta tillvaron positivt, som jag tänker så blir det. Uvnäs, Moberg (2000) anser sig ha belägg för att även mentala föreställningar tycks kunna utlösa vad som ser ut som oxytocineffekter.

Det finns också andra metoder inom skolans värld för barn att komma till ro och öka sitt välbefinnande t. ex avslappning och massage. En intressant fråga blir om qigong tillför något som dessa andra avslappningstekniker inte gör. Jag har under ett stort antal år använt mig av både avslappning och kompismassage i mina klasser och anser mig ha efter 35 år som lärare erfarenhet och kunskap till att göra en jämförelse.

Tabell 17 är en egen skattning av vilka effekter de olika metoderna ger.

Tabell 17. Egen skattning av effekter vid utövande av qigong, avslappning och kompismassage

	<b>Qigong</b>	<b>Avslappning</b>	<b>Kompismassage</b>
Lugn och ro	* * *	* *	* *
Avslappning	*	* * *	* *
Avspänning	* * *	*	*
Koncentration	* * *	* *	* *
Positiva tankar	* * *	* *	*
Visualiseringsförmåga	* * *	* *	*
Motorisk färdighet	* * *		
Kroppsmedvetenhet	* * *	* *	* * *

#### Lugn och ro

Min erfarenhet är att barn har lättare att komma till ro vid qigong än de övriga metoderna. Det gäller främst de barn med koncentrationssvårigheter. Vid qigongutövandet behöver man inte vara still utan det är en konstant långsam flytande rörelse som gör det lättare för dessa barn att komma till ro. Gruppdynamiken blir även starkare i qigong och om man tappar bort sig kan man lätt komma med igen genom att titta på kamraterna.

#### Avslappning - Avspänning

Vid avslappning i skolan försöker man befria sig från spänningar fysiska eller psykiska genom att ligga eller sitta. Det är på det mentala planet man är aktiv medan kroppen är avslappnad och stilla.

Vid qigong används avspänning vilket innebär att man under koncentration använder endast de muskler och muskelkraft som är absolut nödvändiga för att utföra rörelsen. Genom att barnen får kunskap om hur man går till väga för att uppnå ett avspänt tillstånd får de ett verktyg de kan använda sig av i vardagen även i stresstillstånd.

#### Koncentration

Även i koncentration anser jag att qigong har fördelar gentemot avslappning och kompismassage. I och med att qigong innebär rörelse har barn med koncentrationssvårigheter lättare att vara fokuserade. Vid avslappning brukar barn med motorisk orolighet ha svårt med koncentrationen. Även vid kompismassage inbjuder arbetet lätt till andra aktiviteter än koncentration.

#### Positiva tankar - visualisering

Det väsentliga med Chi Neng Qigong är att kombinera rörelse, affirmation (formulera i tanken vad du vill uppnå med träningen) och visualisering (skapa en mental bild av det du vill uppnå) (Patricia van Walstjin, 2006).

Även i avslappning används positiva tankar och visualisering men här styrs de ofta av den som leder avslappningen. I qigong är det barnen själva som styr sina affirmationer och visualiseringar efter det att de har lärt sig tekniken.

#### Motorisk färdighet – kroppsmedvetenhet

Angående den motoriska träningen har qigong en unik särställning jämfört med de övriga metoderna. Den mycket positiva effekten av motorisk träning har tidigare belysts.

Kroppsmedvetenheten tränas i samtliga tre metoder men jag anser att qigong här har en fördel eftersom rörelse också är involverad.

I mitt arbete med studien har jag funnit att forskning inom området Qigong visar stor variation i kvalitet. I litteraturgenomgången (s. 18 ) har jag försökt vaska fram den forskning som är relevant för den här studien. Min uppfattning är att intresset för qigong har en tendens att öka och flera intressanta forskningsprojekt pågår t. ex vid Örebro universitet. Även om det inte finns så gott om forskningsresultat angående qigong finns det en uppsjö av personliga berättelser dokumenterade, vilket också har sitt värde.

### **Motorik och kroppsmedvetenhet**

Dagens samhälle har radikalt förändrat vårt sätt att leva. Den naturliga möjligheten att få den fysiska och motoriska träning våra kroppar behöver har ersatts av mer stillasittande arbete som får konsekvenser för vår hälsa och vårt välbefinnande.

Barn har ett naturligt behov av att röra sig men stillasittandet har även ökat för barnens del (Raustorp, 2004). Leken har många gånger ersatts av TV och dataspel (Larsson och Meckbach, 2007; Raustorp, 2004). Det kan leda till ökad vikt och försämrad motorik (Larsson och Meckbach, 2007). Motorikens betydelse för ett barns utveckling fysiskt, emotionellt, socialt och kognitivt framhävs i aktuell forskning inom området (Hammar och Johansson, 2008. et al.). Den fysiska aktivitetens betydelse för ett bättre hälsotillstånd och välbefinnande betonas alltmer (Larsson och Meckbach, 2007).

Genom att vi gjorde Qigong varje dag fick barnen regelbunden motorisk träning vilket gav mycket goda resultat (s 40,41). Även barnens kroppsuppfattning genomgick under studiens gång en stor utveckling. Forskning inom området (s.12,13,14) visar att daglig rörelse har en positiv inverkan på det kognitiva tänkandet, koncentrationsförmågan, studieresultaten och inte minst självkänslan. Rörelse och motion är också en form som aktiverar lugn och ro-systemet där stresshormonerna sänks (Uvnäs, Moberg, 2000).

Studier visar att den motoriska kompetensen påverkar vilken social status och acceptans ett barn får i en kamratgrupp (Larsson och Meckbach, 2007). Den sociala gruppens sätt att betrakta en individ avgör genom spegling hur han/hon uppfattar sig själv (Svensson, 1992). Raustorp (2004) påpekar att sociala relationer har stor betydelse för människans uppväxt, utveckling och hälsa och är en faktor som kan påverka en individs hälsa på ett kraftfullt och omedelbart sätt.

Jag ser ett klart samband mellan barnens ökade motoriska färdigheter och kroppsuppfattning och ett bättre socialt samspel. Det visades speciellt tydligt hos de barn med svårigheter inom motorik, kroppsuppfattning och rumsuppfattning. I början av studien uppstod många konflikter i korridoren och i köer t. ex vid matbespisningen. Upprinnelsen till konflikterna var oftast att barn sprang in i varandra eftersom de hade svårigheter att bedöma avstånd och att motoriken var bristfällig. Kamraterna uppfattade dessa intermezzon som avsiktliga och konflikten var ett faktum. Allteftersom den motoriska färdigheten utvecklades minskade dessa tillbud och var i december helt borta.

Motorik är en del av barnets personlighetsutveckling. Det är motoriska, fysiska, kognitiva och sociala aspekter som tillsammans utvecklar barnet (Hammar och Johansson, 2008).

Den dagliga motorikträningen visade att de försiktiga och ängsliga barnen fick en större tilltro till sin motoriska färdighet och visade ökad lust att vara med i lekar och andra aktiviteter. I den aktuella barngruppen fanns några barn som inte gärna ville gå ut på rasterna. Om de gick ut tillbringade de större delen av rasten till att stå och titta på när kamraterna t. ex hoppade rep, kastade boll eller lekte tagen. När kamraterna frågade om de ville vara med

avböjde de och drog sig undan. I november fanns inga tendenser kvar av detta beteende utan barnen deltog frimodigt i rastaktiviteterna.

Ericsson (2003) har i sin doktorsavhandling "Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer" kommit fram till att barn med motoriska brister som fått motorisk träning varje dag uppvisade bättre resultat på de nationella proven både i svenska och matematik än de barn med motsvarande motoriska brister, som haft den ordinarie idrottsundervisningen. Enligt min bedömning gick det att utläsa liknande tendenser i den aktuella barngruppen. I den grupp som uppvisade motoriska svårigheter fanns det bland åk 1 eleverna några barn som vid skolstarten kunde 1-4 bokstäver, kunde inte urskilja rim och förstod inte ljudanalyser. För dessa barn var framstegen inte stora fram till november men när lugnet hade spritt sig bland barnen kom utvecklingen. Vid jullovet hade samtliga av dessa barn knäckt läskoden. Min erfarenhet är att utifrån den mognadsgrad i läsutvecklingen barnen uppvisade vid terminsstarten kunde man förvänta sig att läsningen skulle komma igång betydligt senare än vad som nu blev fallet.

Naturligtvis kan motorisk kompetens och kroppskännedom utvecklas genom andra former av rörelse än Qigong. Men jag har under mina 35 år som lärare inte sett en så stor motorisk utveckling hos eleverna på så kort tid. Jag anser det önskvärt i dagens skola med ett brett utbud av olika rörelsefrämjande aktiviteter där Qigong kan vara en del.

Lpo-94 ger följande direktiv i den här frågan:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven

- utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild.
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsan
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv
- stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ansvar för sin hälsa ( Lpo-94 kursplaner och betygskriterier (s.22) .

### **Koncentration**

Studien visar att Qigong har en positiv inverkan på barnens koncentrationsförmåga. Dagboksskrivandet (s. 49) ger enligt min tolkning det mest signifikanta resultatet i studien vad gäller kopplingen mellan Qigong och koncentration. Eftersom tidsstudierna gjordes under samma vecka, gällande dagboksskrivandet med och utan qigong, elimineras en rad andra faktorer som kan tänkas påverka resultatet.

Kadesjö menar att koncentrera sig innebär att man ska öppna sig och ta in sin omvärld genom sina sinnen. Koncentrationsförmåga förutsätter att vi värderar och sorterar olika intryck och utifrån det bestämma vad som ska vara med eller inte. Detta sorteringsarbete underlättas betydligt om sinnet är lugnt och harmoniskt.

Genom Qigong får barnen övning i att rikta sin uppmärksamhet, perception, sina känslor och tankar mot en speciell uppgift. Barnens förmåga att komma igång med, hålla fast vid och avsluta uppgiften ökar härmed. Denna färdighet är enligt Kadesjö (2002) en förutsättning för

att kunna koncentrera sig. Kadesjö (2002) tar också upp hur stor betydelse självtilliten har för koncentrationsförmågan.

Barnens ökade förmåga till att kunna koncentrera sig på sitt arbete gällde inte bara dagboksskrivandet utan skolarbetet överlag, vilket resulterade i goda resultat bl. a i läsutveckling och matematik.

Att vara koncentrerad betyder enligt Ingvar Lundberg, professor i specialpedagogik, att kunna hålla uppmärksamheten på en bestämd information eller viss aktivitet och kunna stänga ute oväsentliga ljud eller att kunna fokusera sina tankar (NE). Genom Qigong får barnen övning i att hålla uppmärksamheten på rörelserna och fokusera sina tankar. De får övning i att koncentrera sig och verktyg att utveckla sina färdigheter. Barnen kan sedan använda denna färdighet i sitt skolarbete.

Det är ingen ovanlig situation i skolan att krav ställs på eleverna utan att de har fått möjlighet att träna upp den aktuella färdigheten som är förutsättningen för att klara av kravet.

Intressant var att pojkarnas koncentrationsförmåga ökade mer än hos flickorna när vi gjorde Qigong före dagboksskrivandet. Skolverket slår fast att skillnader mellan flickor och pojkar ökar, pojkarna tappar allt mer i förhållande till flickorna. Mina funderingar blir om Qigong kan hjälpa till att ge pojkar bättre förutsättningar i skolarbetet.

I september ansåg 56 % av eleverna att de lätt kom på idéer och lösningar på olika saker. Motsvarande siffra för december var 74 %. I och med att stressnivån sjunker förändras också tänkandet och vi får tillgång till våra inre resurser och vår kreativitet. Det infinner sig en känsla av att ens förmågor räcker till för att klara den utmaning man står inför. Koncentrationen intensifieras, medvetandet ökar och man känner tillfredsställelse inombords, med andra ord ett "flow" tillstånd

### **Självförtroende och social kompetens**

Barnens självförtroende och deras sociala kompetens ökade markant under terminens gång. Goda relationer stimulerar sannolikt lugn och ro-systemet, inte bara genom beröring, utan också genom känslor av stöd, värme och kärlek (Uvnäs, Moberg, 2000).

Det är vetenskapligt belagt att Qigong minskar produktionen av stresshormonet kortisol (Jones BM. Altern, Med 2000;1:8). Det som främst dämpar kortisolproduktionen är hormonet och signalsubstansen oxytocin (Uvnäs, Moberg, 2000).

Stegrade oxytocinnivåer är kopplade till ökat lugn och mera samspel mellan individer. Intryck och känslor kan bearbetas i detta tillstånd som också karakteriseras av öppenhet och nyfikenhet, framförallt när det gäller kontakten med andra människor. Intressant nog är dessa förändringar inte bara momentana, utan kvarstår också efter en tid. Goda relationer stimulerar sannolikt lugn och ro-systemet, inte bara genom beröring, utan också genom känslor av stöd, värme och kärlek.

Uvnäs, Mobergs beskrivning av effekten av ökad oxytoxinhalt (s11) stämmer helt överens med den upplevda och dokumenterade förändringen i klassen.

Barnens sömn förbättrades successivt under terminens gång. Det i sin tur gör att man på ett bättre sätt orkar med skolmiljön med inläring och social samvaro. Det ökade lugnet bidrar till en positiv utveckling inom flera områden. Det blir en positiv spiral som starkt påverkar självförtroendet.



För barn i 7-10 års åldern blir kamraterna successivt allt viktigare. Samtidigt är självförtroendet skört och känslor av underlägsenhet är inte ovanligt enligt Homburger Erikson. Det är av avgörande betydelse för barnens personliga och sociala identitetsutveckling med välfungerande kamratrelationer. Det är inte bara mellan individer som samspelet skall fungera utan det är också inom gruppen som helhet. Genom en välfungerande grupp hittar barnen sin identitet, ökar sitt självförtroende och känner trygghet i en tolerant och accepterande miljö.

Barnen berättade i intervjuerna att de tyckte om när hela klassen gjorde Qigong. De upplevde då en samhörighet och gemenskap. Uvnäs - Moberg tar i sin bok *Lugn och beröring* upp att oxytocin frigörs vid beröring och att själslig kontakt också är en form av beröring.

Maslow tar i sina teorier upp behovet av kärlek och en känsla av att tillhöra en gemenskap av att vara accepterad. Detta behov behöver uppfyllas för att individen ska kunna utvecklas vidare.

Antonovsky (2005) tar i sina teorier upp begreppet starkt respektive rigid KASAM (Känsla Av SAMmanhang). Min empiriska slutsats är att det är möjligt att inom en relativt kort tidsrymd utveckla sitt KASAM från rigid till stark. Genom att barnen hanterade stressituationer med ett större lugn och självförtroende kunde de se strategier och lösningar på olika problem. Där de tidigare upplevde kaos kunde de nu göra situationerna begripliga och hanterbara. Det gällde såväl kamratrelationer som valsituationer och tidspress.

Vid intervjuerna framkom att flera barn upplevde det mycket positivt att övningarna var helt nya för alla. De måttstockar som barnen vanligtvis bedömer sina kamraters prestationer utifrån fanns inte. Allt var nytt för alla och alla hade möjligheten att få uppleva ”Jag kan”. När vi lyckas med något växer vi. Det är inte minst viktigt i nioårskrisen som handlar om att barnet hamnar i en dubbel position. Samtidigt som insikten klarnar om olikheter och följderna av dessa olikheter, sker identitetsutvecklingen utifrån ett sökande av likheter. Vem är jag? Jo, någon som klarar av samma saker som andra kan eller har samma saker som andra har.

Det är många faktorer som spelar in men för mig råder inget tvivel om att Qigongutövandet är en bidragande orsak till barnens ökade självförtroende och sociala kompetens.

Elkind (1981) tar upp den sociala förmågan som en betydande skyddsfaktor mot stress.

## Avslutande ord

Mitt syfte med studien var att hitta en metod för barn att hantera och minska stress och därigenom öka sitt välbefinnande och jag ville pröva om Chi Neng Qigong är en verksam metod i sammanhanget.

Genom aktionsforskning som ansats och med varierande datainsamlingsmetoder har den process beskrivits som uppstår när barnen i studien kontinuerligt utövade qigong under en termin.

Jag har sökt svar på om några förändringar har ägt rum angående konflikter, huvudvärk och magont, koncentration, sjukfrånvaro och sömnvanor.

I studien har barnen haft en stor delaktighet på flera plan, vilket stärker trovärdigheten.

De sammanlagda resultaten visar att barnen i studien har genomgått en stor positiv förändring inom samtliga områden som studien greppar över.

Eftersom kortisolhalten minskar vid Qigong och "lugn och rosystemet" aktiveras (Jouper, 2000) är det inte så förvånande att Qigong påverkar diverse funktioner som koncentration, känslomässig reglering, social kontext, spatial orientering etc. Motorik och kroppsmedvetenhet har genom den motoriska träningen utvecklats vilket positivt påverkar den fysiska, emotionella, sociala och den kognitiva utvecklingen. Är man trygg i kroppsuppfattningen, finns det också energi över till inläring.

Därtill kommer de psykologiska behoven av gemenskap och värme att ytterligare förstärka barnens välmående och livskvalitet.

Elkind (1981) pekar ut några egenskaper som skyddsfaktorer mot stress som t. ex social förmåga, självförtroende och självständighet. Det är områden som barnen i studien har gjort mycket stora framsteg med och som förhoppningsvis gör barnen mer rustade att klara av stressiga situationer och miljöer.

Det är viktigt att vara medveten om att både kamp och flykt-reaktionen och dess motsats, tillståndet av lugn och ro, är livsnödvändiga. Lika väl som vi behöver förmågan att mobilisera kraft, behöver vi motsatsen. I lugnet och vilan laddar kroppen upp, fyller depåerna och läker. Lugn och ro är en viktig beståndsdel i det goda livet, för både män, kvinnor och barn.

Eftersom Qigong är förknippat med naturen får Lotusblomman slutgiltigt sammanfatta studien.

Med förtecknen lugn och ro, gemenskap, social kompetens, koncentration, självförtroende, god kroppsuppfattning, motorisk färdighet och tilltro till tankens kraft är man som människa rustad att se tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar och därigenom få Känslan Av SAMmanhang (KASAM).



Tillsammans med övrig forskning inom området visar studien att Qigong i skolan har sin rättmätiga plats som ett verktyg för barnens välbefinnande. Hälsofrämjande arbete går hand i hand med bra kvalité och resultat i skolan. Skolan lär för livet och i vår tid är det angeläget att sprida kunskap om detta antistressverktyg.

Önskvärt är vidare forskning inom området barn och Qigong. Den här studien bygger på ett empiriskt underlag som visar att barn påverkas positivt i flera avseenden genom att utöva Qigong.

Ytterligare forskning behövs i större skala och med kontrollgrupper. Ett annat mycket intressant fält att utforska närmare är vilka de fysiologiska aktiviteter är som uppstår vid Qigongutövandet.

### Epilog

Läsåret 2009/2010 startar skolan ett projekt där Qigong vävs in i Äventyrs & Utomhuspedagogik. Syftet med projektet är att vidga spektrat för olika undervisningsmetoder och inlärningsstilar genom att använda Äventyrs & Utomhuspedagogik och Qigong. Vi vill därigenom fånga upp de elever som har svårt att finna arbetsro och motivation för skolarbetet genom att knyta an till deras intressen och olika inlärningsstilar samt ge ett verktyg för att kunna komma till ro.

## REFERENSER

- Annerstedt, C., Hansen, K. & Jagtøien, G-L. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg:Multicare förlag AB.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Apoteket AB, Enheten för läkemedelsstatistik: [www2.apoteket.se/forsalj/](http://www2.apoteket.se/forsalj/)
- Barkkley, R.A. (1995). *Taking Charge of ADHD. The complete, Authoritative Guide for Parents*. New York/London: The Guilford Press.
- Barnombudsmannen, BR2004:03. *Barn och unga berättar om stress - resultat från barnombudsmannens undersökning bland kontaktklasserna, våren 2003*.
- Benson, H.(1989). *The Relaxation Response* - Updated and Expanded (25<sup>th</sup> Anniversary Edition).
- Brinkler, L.(1998). *The experience of qigong in healing andself-care*. Master thesis, California institute of Integral Studies.
- Carr, W. & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical. Education, knowledge and action research*. Philadelphia: The Falmer Press.
- Cederblad, M. (1996). *Salutogen miljöterapi i teori och praktik*: Institutionen för barn- och ungdomspsykiatri. Lund.
- Denzin, N, (1989). *The Research Act*. Englewood Cliffs. Prentice Hall.
- Dessen, G ,(1990). *Barn och rörelse*. Stockholm: HLS förlag.
- Eikeland, O. (1994). *Aksjonsforskning – empirisk forskning*. Sosiolog idag,1.
- Elkind, D, (1981). *Det hetsade barnet, att stressas in i vuxenvärlden*. Natur och Kultur: Stockholm.
- Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Natur och kultur: Stockholm.
- Eisenhart, M. & Borko, H. (1993). *Designing classroom research: Themes issues and struggles*. Boston: Allyn & Bacon.
- Ely, M., Anzul, M., Friedman, T., Gardner, D & McCormarck Steinmetz, A (1993). *Kvalitativ forskningsmetodik i praktiken – cirklar inom cirklar*. Lund: Studentlitteratur.
- Eneroth, B (1984). *Hur mäter man vackert? Grundbok i kvalitativ metod*. Göteborg: Natur och Kultur.

- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer - en interventionsstudie i skolor 1-3*. Högskolan i Malmö.
- Fangen, K. (2005). *Deltagande observation*. Malmö:Liber.
- Forskning & Framtid, (2001 nr 4). *Qigong ger endorfinkickar*. [www.fof.se/tidning/2001/4](http://www.fof.se/tidning/2001/4).
- Greening, T. (1979). *Existential humanistic psychology*. New York: Harper & Row.
- Hammar, L. & Johansson, I. (2008) *Visst kan ALLA vara med! – i idrott, lek och spel*. Örebro: Varsam AB.
- Hansen, K & Cederblad, M. (1995). *Salutogen familjeterapi*. Institutionen för barn- och ungdomspsykiatri. Lund.
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. University of Denver; Denver CO.
- Health 21. (1998). *An Introduction to the Health for all Policy Framework for the WHO European Region*. Folkhälsoinstitutet, Stockholm.
- Holle, B. (1987). *Normala och utvecklingshämmande barns motoriska utveckling*. Stockholm: Natur och kultur.
- Illeris, K. (2007). *Lärande*. Polen: Studentlitteratur.
- Imsen, G (1992). *Elevers värld*. Lund: Studentlitteratur.
- Jagtøien, G Langlo, Hansen, Kolbjørn & Annerstedt, Claes (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag AB.
- Jiang, Z. (1991). *The effects of qigong training on postworkout anxiety, mood state, and heart rate recovery of high school swimmers*. The University of Utah.
- Johansson, M. (2009). *Acute affective responses to qigong exercise*. Örebro universitet
- Jones BM. Altern, Med 1997;1:8.
- Jouper. J. (2000). *Främja hälsan med traditionell kinesisk medicin*. Örebro universitet: Recreo Förlag.
- Jouper. J. (2009). *Qigong in Daily Life*. Örebro universitet: Recreo Förlag.
- Kadesjö, B. (2002). *Barn med koncentrationssvårigheter*. Stockholm: Liber.
- Kidder, L.H. & Fine, M. (1987). *Qualitative and quantitative methods; When stories converge*. California: Sage Publications.
- Koar, W.H. (1994). *Correlates of meditation, depression, anxiety and T cell counts in HIV positive patients*. University of Southern California.

- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2007) *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Stockholm: Liber.
- Lee, S L; Ryu, H; Chung, H. (2000). Stress management by Psychosomatic training. *Stress Medicine*, 16, 161-166.
- Levi, Lennart. (2000) *Stress och hälsa*, Stockholm, Skandias serie om VÅR HÄLSA.
- Lpo-94. (1994). *Läroplan och kursplaner för skolan*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Luskin, F. (1998) *Alternative therapies vol 4, no 3*. Svensk idrottsforskning nr 1 2002.
- Marshall, C. & Rossman, G.b. (1995). *Designing qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Maslow, A. (1962). *Towards a psychology of being*. Princeton: Van Nostrand.
- Mayer, M. (1999). Qigong and hypertension: A critique of research. *The Journal of Alternative and Complementary medicine*. 5, 371-382.
- McNiff, J. (1992) *Action Research. Principles and practice*. London Routledge.
- Miles, M & Huberman, A. (1984). *Qualitative data analysis*. Beverly Hills: SAGE
- Mjaavatn Egil P-E. & Gundersen K-A. (2005) *Barn – bevegelse – oppvekst: Betydningen av fysisk aktivitet for småskolebarns fysiske, motoriske, sosiale og kognitive utvikling*. Oslo: Akilles.
- Miller, M. (1982). *Stressade barn*. Helsingborg: Forum.
- Nationalencyklopedin. (2009). [www.NE.se](http://www.NE.se) *Stress, Koncentration*.
- Nyberg, L. (2003). Barnombudsmannens rapport BR 2003:2. *Stress i barns och ungas vardag*.
- Ooi Kean Hin. (2002) *Elementary Guide To Zhineng Qigong*. Island Zhineng Qigong Centre, Penang, Malaysia.
- Pang He Ming. (2007) *Developing human potential through Qigong*. Singapore.
- Patel, R & Davidsson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Physical Activity and Health. (1996) *A report of the surgeon General*.
- Poulsen, A. (1995). *Barnets utveckling*. Lund: Studentlitteratur

- Pramling, I. (1993). *Barnomsorg för de yngsta – en forskningsöversikt*. Stockholm: Allmänna Förlaget.
- Raustorp, A. (2004) *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Repstad, P. (1999). *Närhet och distans: Kvalitativa metoder i samhällsvetenskap*
- Reuther, I. & Aldridge D. (1998). Qigong Yangsheng as a complementary therapy in the management of asthma: *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 4, 173-183.
- Rönnerman, K. (2004) *Aktionsforskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Rönnerman, K. (1998) *Utvecklingsarbete – en grund för lärares lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Sancier KM. (1996) Medical applications of Qigong. *Alternative Therapies*. 2, 40-46.
- Sandberg, C. (1986). *MTI-boken, Motorik och perception i praktiken*. Båstad Tryckeri AB.
- Sandborg, G. (1984). *Motorisk utveckling/intellektuell utveckling*. Stockholm: Förskolans Förlag.
- Selye, H. (1956) *Stress*, Stockholm: Natur och Kultur.
- Sigmundsson, H & Pedersen, A, V. (2004). *Motorisk utveckling*. Studentlitteratur: Lund
- Socialstyrelsen – Folkhälsorapport 2009.
- SOU; 2006:77. *Ungdomars stress och ohälsa – Analyser och förslag till åtgärder*.
- SOU, 2000:91 (2000). *Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan*. Fritzes: Stockholm.
- Starrin, B. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Stenberg, Dorrit (1992). *Vi finns! Om sambandet mellan brister i rörelsefunktionerna och inlärningsförmågan*. Stockholm: HLS förlag.
- Sterman, B. (1996). *Physiological Origins and Functional Correlates of EEG Rhythmic Activities*.
- Stukat, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur: Malmö.
- Sundström, Maria (2005-09-20). Skola. [www.av.se/omoss/vp](http://www.av.se/omoss/vp).
- Tamm, M. (2002). *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur.

- Taylor, H, A (2000). *Physical activity and psychological well-being*. (11-45). London & New York: Routledge.
- Terjestam, Y. "Barn i balans". Pågående forskningsprojekt. Högskolan i Kalmar.
- Utbildningsmanual för instruktörer Chi Neng Qigong.
- Uvnäs, Moberg, K. (2000). *Lugn och beröring*. Borås: Natur och Kultur.
- Wadel, Cato. (1991) *Feltarbeid i egen kultur*. Oslo:Seek.
- van Walstijn, P. (2006) *Chi Neng Qigon; Utbildningsmanual för instruktörer*.  
www.chineng.se
- Westlund, I. (1998) *Elevenstid och skolans tid*. Lund: Studentlitteratur.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Regeringskansliet.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Wolmesjö, S. (2006). *Rörelseaktivitet – lek och lärande för utveckling av individ och grupp*. Malmö: SISU Idrottsböcker AB.
- World Health Organisation. (1998). *Hälsa 21- hälsa för alla på 2000-talet*.
- Wu, Wen-hsien. (1999) Effects of qigong on late-stage complex regional pain syndrome. *Alternative Therapies*, 1, 45-54.
- Währborg, P. (2002). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Yuantong Lie . (2007). *Basic Theories and Methods of Zhineng Qigong*.  
[www.LifeQiCenter.com](http://www.LifeQiCenter.com)
- Zeichner, K. & Noffke, S. (2001) *Handbook of Research on Teaching*. Washington DC: AERA.



## **Bilagor**

<b>Bilaga 1</b>	Missiv till föräldrar
<b>Bilaga 2</b>	Intervjufrågor angående stress
<b>Bilaga 3</b>	Enkät utifrån Cederblads faktorer
<b>Bilaga 4</b>	Barnens protokoll över osämja, magont och huvudvärk
<b>Bilaga 5</b>	Enkät över sömnvanor
<b>Bilaga 6</b>	Intervjufrågor vid studiens slut

Jag har fått möjlighet att vid Göteborgs universitets magisterprogram i pedagogik göra en studie över avslappnings- och koncentrationstekniken Qigong i skolan. Projektet är godkänt av vår rektor Inger Sandgren.

Tidigare forskning om Qigong i skolan visar att qigong motverkar rastlöshet och stress, stimulerar fantasi och koncentrationsförmågan. (Monica Sörberg)

Tillsammans med barnen i klassen kommer vi att göra olika avslappningsövningar som bygger på qigong. Under läsårets gång kommer jag att ha fokus på koncentration och konfliktsituationer för att se vad som händer.

Resultatet kommer att redovisas på gruppnivå och barnen kommer att vara anonyma som enskilda individer. Bilddokumentation kommer att förekomma men aldrig kopplat med namn.

För att kunna starta projektet behöver jag få hjälp av er med en namnunderskrift där ni godkänner att ert barn deltar. Om ni undrar över något så ring bara.

Svar önskas under v 34-35

Hälsningar Gerd Brolin

---

\_\_\_\_\_ kan delta i projektet "Qigong i skolan".  
Namn

---

Målsmans underskrift

**INTERVJUFRÅGOR STRESS**

1. Vad menas med att man känner sig stressad?
2. Har du känt dig stressad? Berätta ( hur ofta, situationer, miljöer)
3. Hur känner du dig när du är stressad?
4. Hur blir du lugn?
5. Vad blir du pigg av?
6. Hur vilar du och kopplar av?
7. Vad gör dig nöjd och glad

## Enkät till elever utifrån Cederblads definition på välbefinnande Bilaga 3

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis, delvis inte	Stämmer ganska väl	Stämmer precis
<b>A</b>					
1. Jag håller sams med mina kompisar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag arbetar tillsammans med mina kamrater på lektionerna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag lyssnar på andra vad de har att säga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Andra lyssnar på mig när jag har något att säga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag har kamrater att leka med på rasterna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag känner mig lugn och trygg på rasterna i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag känner mig lugn och trygg på Lektionerna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B</b>					
8. Jag tycker jag klarar av saker bra som jag ska göra i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Om något är svårt eller besvärligt tror jag det går att lösa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag tar ansvar för mina läxor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag tar ansvar för mitt skolarbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag hjälper till hemma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Andra ser vad jag är bra på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag kan säga vad jag tycker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag tycker om att redovisa inför mina kamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag tycker om att spela teater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag provar gärna att göra nya saker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis, delvis inte	Stämmer ganska väl	Stämmer precis
<b>C</b>					
18. Jag klarar av många saker i skolan på egen hand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jag klarar av många saker hemma på egen hand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Jag klarar av många saker på egen hand på fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>D</b>					
21. Jag kommer lätt på idéer och lösningar på olika saker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Andra talar om för mig vad jag ska göra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>E</b>					
23. Jag är intresserad av och håller på med någon fritidssysselsättning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>F</b>					
24. Jag får vara med och bestämma om olika saker i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jag får vara med och bestämma hemma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jag får vara med och bestämma om vad jag ska göra på min fritid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>G</b>					
27. Jag blir lätt osams med mina kamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Jag blir lätt jätte arg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jag blir lätt jätte ledsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer inte alls	Stämmer ganska dåligt	Stämmer delvis, delvis inte	Stämmer ganska väl	Stämmer precis
H					
30. Jag tycker om att ha mycket att göra i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jag tycker om att ha mycket att göra hemma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Jag tycker om att ha mycket att göra på fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Jag känner mig ofta stressad på lektionerna i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Jag känner mig ofta stressad på rasterna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Hemma känner jag mig ofta stressad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Jag känner mig ofta stressad på fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Jag får ofta ont i huvudet i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Jag får ofta ont i huvudet på fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Jag får ofta ont i huvudet hemma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Jag får ofta ont i magen hemma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Jag får ofta ont i magen på fritiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Jag får ofta ont i magen i skolan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I					
43. Jag känner mig säker på mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Det är roligt att vara jag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Jag tror jag kan bli det jag önskar i framtiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Jag känner mig ofta nöjd och glad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Barnens protokoll

## Bilaga 4

Osams

Magont

Huvudvärk

V



<b>Karl</b>			
<b>Olivia</b>			
<b>Vilhelm</b>			
<b>Ellen</b>			
<b>Emma</b>			
<b>Andreas</b>			
<b>Charlotta</b>			
<b>Albin</b>			
<b>Jesper</b>			
<b>Izaak</b>			
<b>Maria</b>			
<b>Patrik</b>			
<b>Simon</b>			
<b>Daniel</b>			
<b>Tanya</b>			
<b>Amanda L</b>			
<b>Amanda R</b>			
<b>Maja</b>			
<b>Alma</b>			
<b>Clara</b>			
<b>Stephanie</b>			
<b>Alexander</b>			
<b>Gabriella</b>			

## HUR SOVER DU?

Namn \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

### 1. När du hade lagt dig i går kväll hur snart somnade du?

Med en gång ☐

Efter ett litet tag ☐

Tog jätte lång tid ☐

### 2. Hur sov du i natt?

Vaknade många gånger under natten och hade svårt att somna om. ☐

Vaknade några gånger men somnade om fort. ☐

Sov hela natten utan att vakna. ☐

### 3. Drömde du i natt?

Drömde otäckt ☐

Drömde trevliga drömmar ☐

Kommer inte ihåg vad jag drömde ☐



**INTERVJUFRÅGOR OM QIGONG**

1. Vad tycker du om att träna Qigong?
2. Finns det några speciella Qigongövningar du tycker om att göra?
3. Finns det några speciella Qigongövningar du inte tycker om?
4. Hur känns det när vi gör Qigong?
5. Hur känner du dig efter du har gjort Qigong?
6. Har du lärt dig något eller blivit bättre på något av att träna Qigong?
7. Har du visat några övningar för dina föräldrar?
8. Vill du fortsätta att träna Qigong?

